

点石成金

达真堪布 著

最受欢迎的上师之一 | 喇荣五明佛学院 堪布 | 朗措玛寺 住持

上师博客

DAZHENKANBU BLOG

在成就之前，我们每个人都是一块石头。

但是，通过一种方法，我们完全可以变成一块金子！这种方法是佛累生累世修行的结晶。它，就是那个把石头变成金子的手指！

微博 http://weibo.com/dazhenkanbu 博客 http://blog.sina.com.cn/dzkbbk



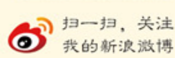
达真堪布上师，四川省阿坝县麦尔玛乡人。1973年出生，7岁出家。18岁时赴色达喇荣五明佛学院，依止晋美彭措法王为根本上师，获得了大圆满法的完整传承及灌顶。26岁时获得法王亲自授予的堪布证书。后任阿坝县朗措玛寺主持。

2005年开始在汉地传授即身成佛之法门——大圆满法，临终往生之法门——净土法。提倡从基础开始，按次第修行；强调生活与修行相结合，实修与理论相结合的修行方法。

2006年创建大圆满法网站、大圆满法论坛、大圆满法网络共修讲堂、大圆满法网络佛学院，利用互联网弘扬佛法。

著有三宝藏（显密宝藏、无上宝藏、雪域宝藏）系列丛书。







点石成金

达真堪布 著　DAZHENKANBU

BLOG

上师博客

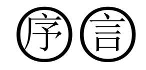
在成就之前，我们每个人都是一块石头
但是，通过一种方法，我们完全可以变成一块金子
这种方法是佛累生累世修行的结晶
它，就是那个把石头变成金子的手指



目录

CONTENTS





您也可以成为金子

——达真堪布

从前有位神仙，会很多仙术，他想帮助一个不贪心的人成为神仙。神仙的仙术之一，是用手指把石头点成金子。为了找到这个不贪心的人，他经常把石头点成金子送人。得到金子的人，都欢喜而去。神仙不气馁，再试再试……一天，神仙遇到了一个穷书生，神仙把石头点成的金子送给他，他却不要；神仙又点了一块大的金子，他还是不要。神仙暗自高兴，以为他不贪心，就问他想要什么。他说：他想要神仙能够点石成金的手指……神仙听后，转身离去。

书生的贪婪，令他失去了一次改变命运、拥有财富的机会，也许这是他一生当中唯一的一次机会。

这个故事想表达的本意是，人不可贪婪，否则会失去到手的财富。但是在这里，我们可以站在另一个角度来说明另一种道理。

我们都希望得到健康、长寿、财富、权势、幸福、快乐……然而有人即使终其一生，耗尽心血，历尽千辛

万苦却难以实现愿望。其实，在我们的生活当中，在很多人身上，甚至在我们自己身上，随处都有改变命运的机会，只是我们从未觉察，与数数机会擦肩而过……

被称为佛祖的释迦牟尼佛，夜睹明星而豁然大悟，彻见本来。悟时开口的第一句话就是："奇哉！奇哉！一切众生皆具如来智慧德相，唯以妄想执着不能证得。"

佛是具足了圆满的福报与智慧的人。而我们每个人的自性跟佛无异，也具足了圆满的福报与智慧，只是我们被无始劫来积聚的尘埃遮蔽了，变成了今天这副模样。

佛通过自己宿世的修炼，掌握了种种方法。这些方法是获得圆满的方法。其实我们不需要明白太多，因为佛讲的每一句话都是窍诀，都有让我们解脱烦恼痛苦、获得幸福快乐的能力。只要我们肯相信，肯去做，就能心想事成。

在成就之前，我们每个人都是一块石头。但是，通过一种方法，我们完全可以变成一块金子！这种方法是佛累生累世修行的结晶。它，就是那个把石头变成金子的手指！

如《入行论》中云："犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心。"愿所有见到此书的人，都能认识到佛法的珍贵，都能珍惜点石成金的方法，令此垢身转为无价之宝！

2012年11月2日

（藏历八月二十九，大护法及

一切勇父护法会集荟供日）



第一篇　顺逆境中积福慧

不要轻视福德资粮

我们通过供香、供水，让自己的身口意三门清净，在自己的相续中生起禅定的功德，这样佛菩萨才欢喜；佛菩萨欢喜了，我们得到了佛菩萨的加持，同时自己也是在解脱，在圆满。

供灯是开启众生的本觉智慧；供香、供水是清净众生身口意，且培养其禅定力。其实供灯也好，供香也好，都是一些形式上的东西，但是通过这些形式上的东西，可以启发众生内在的正念、智慧与功德。

有的人说："这都是外在的东西，还是内观好。不用积累这些善根，不用做这些功德，因为佛法主要是往内求的。"是，但这都是方法。比如，开锁要有钥匙。没有钥匙，这个锁能打开吗？没有这些缘起，智慧能打开吗？没有这些方法，本具的光明能显现吗？不可能的！所以还是

要靠这些外在的因素、这些缘起来开启内在的智慧，开启本具的光明。

清净是很重要的。想让佛菩萨欢喜，获得加持，自己的身口意首先要清净。我们通过供香、供水，要让自己的身口意三门清净，要在自己的相续当中生起禅定的功德，这样佛菩萨才欢喜；佛菩萨欢喜了，我们得到了佛菩萨的加持，同时自己也是在解脱，在圆满。如果自己的身口意三门不清净，佛菩萨不欢喜，我们自己也不可能得到加持。

很多修行人到处求加持，求灌顶。“给我加持加持吧！给我灌灌顶吧！”若是自己身口意不清净，相续没有成熟，是得不到加持和灌顶的。所以身口意保持清净，这就是戒。戒是定的基础。身口意清净了，才会产生禅定的功夫。

如果只做表面上的功夫，确实没有多大意义。然而我们是要通过供灯、供香这些形式来增加善念，提起正念。

我们经常讲，二谛要双运。旧译宁玛派基、道、果都不离双运。基是二谛双运，道是二资双运，果是二身双运。

基，诸法的自性、本性不离二谛双运。空性即是显现，显现即是空性，一切法不离这个本性、自性，这叫基。

道，福德资粮和智慧资粮两个资粮双运。无我与空性的智慧要有，但是形式上的这些顶礼、供灯、供养等等也要有。

果，成就的时候是法身和色身二身双运。若是你没有积累福德，那果就只有法身，没有色身，佛法里没有这样的最终果位。

为众生求福慧圆满

你的心胸没有打开，心量没有打开，还是不能直面社会，不能容纳一切，还是逃避的状态。真正为众生求解脱，求福德、智慧圆满这些功德的时候，才是生起菩提心。

我们通过学修暇满难得、寿命无常、因果不虚和轮回过患，断除了对世间的一切贪恋，就会生起真正的出离心，而想获得解脱。解脱共有声闻、缘觉、佛三个菩提果位。

前两种果位对一般的众生来说非但不是痛苦，简直是可望而不可求的。但是对佛菩萨来说，不能利益众生，不能帮助他人，却是一种痛苦，是一件令人畏惧的事情。没有利他心，没有利益众生的能力，断证功德不能圆满，这种寂灭的境界是福德、智慧圆满的最大障碍，所以佛菩萨很惧怕。

出离心可以分小出离心和大出离心。大出离心是远离轮回和涅槃（寂灭）二边。涅槃有究竟的涅槃，有暂时的断灭涅。声闻和缘觉的果位虽然也是涅槃，但是他们属于断灭涅。

我们要观察自己，是不是看透了轮回？有没有生起出离心？生起的出离心是不是真实的？是不是大出离心？是不是一心一意求解脱？如果不是求解脱就难了。如果求世间的福报，就不可能得到出世间的功德和利益。虽然你没有特意求声闻和缘觉的果位，只要你是为了自己，这样不管是求往生，

还是求成佛，都是寂灭边。

大家要仔细观察自己，是不是真正把轮回、把世间看破了，是不是真正放下了。佛讲四法印，其中讲有漏皆苦。有漏就是有烦恼，有烦恼就有业障，有业障的牵引就是轮回，轮回就会痛苦。真明白了这些道理才能看破，才能不贪恋世间。不留恋六道轮回才叫放下，没有看破之前不会有放下，也不可能放得下。

我在轮回过患中讲过，六道轮回里只有痛苦，没有安乐。你有没有认真地听闻、思维、修行？只在字面上明白了是不会看破的，还需要思维、观察、修行。当有了深切的感受与体会，真正有了闻慧、思慧和修慧的时候，才是看破看透，才是真正的智慧。再修就可以获得声闻和缘觉的果位了。

若是你想获得佛果，还要看破和放下第二边——寂灭边。声闻、缘觉的果位也有所断和所证，只不过是该断掉的还没有断掉，该证悟的还没有证悟，断证功德和福慧还没有圆满。如果你没有直接求、直接修声闻、缘觉的果位，但是为了自己往生西方极乐世界，为自己成佛，觉得“轮回太苦了，极乐世界太好了，我要到西方极乐世界，再也不回来了！”“佛的功德、福报、智慧太圆满了，我也要获得这些，然后就什么都有了，就不用去打工了，在家里舒舒服服地呆着就可以了。”“智慧圆满了，那个时候什么都会了，我还可以观察别人的心里是怎么想的……”如果为了这些而修行，尽管你直接求的是去极乐世界，直接求的是成就佛果，极乐世界和佛果虽然不是寂灭边，但是你的发心是为了自己的解脱，为了自己的福慧功德圆满，求的还是第二边——寂

灭边。

你的心胸没有打开，心量没有打开，还是不能直面社会，不能容纳一切，还是逃避的状态。真正为众生求解脱，求福德、智慧圆满这些功德的时候，才是生起菩提心，这是世俗谛的菩提心，就是愿、行菩提心。

是不是真正看破了、放下了，是不是真正从心里远离了二边，这个很重要。明白、观察、思维后，发自内心的不是为自己，而是为众生，就是发菩提心。为了度化众生让自己成佛，这是愿菩提心；为了成佛真心想修持，也就是发誓、发愿修持六度万行，修持一切菩萨的学处，这是行菩提心。

圆满财富的方法

发一个施舍之心，发一个慈悲之心，给那些鸟类仅仅撒一把大米的布施，也能具足、圆满财富。

从心里断除对所有的一切，包括对财富、身体的贪着，这是圆满财富的一种方法。我们现在为什么财富不圆满？就是因为有贪着。心里有贪着时，即使有财富，也是一种障碍，一种束缚。正如龙树菩萨说的“积财、守财、失财都是苦”。

积累财富的过程是艰难的、痛苦的；当有一天，你终于发财了，有钱了，心里压力更大了，你会日思夜想怎样守护这些财富，这也是一种痛苦；到人生的最后一刻，必须要离开这些财富了，那时更加痛苦。对你来说，这不是真正的财富，也不是真正的福，而是一种祸。因为它给你带来的始终是烦恼，是痛苦。

其实内心的知足少欲才是真正的财富，知足了，少欲了，才是财富圆满。若是不知足，有一个亿也不叫财富圆满。你有了一个亿，还想要几十个亿；你有了几十个亿，还想要几百个亿，不会有圆满的时候。越有越觉得穷，越有越舍不得。若是能知足少欲，哪怕只有一分钱，也算是财富圆满了——心里没有欲望，知足了，就是圆满。

心清净就是清净，心圆满就是圆满；若是心不清净，心里不圆满，就没有圆满。你从内心深处感到知足了，那就是圆满。你有贪着与贪恋，财富不会有圆满的时候。真正知足了、少欲了，财富自然就有，躲也躲不掉。不要的时候才有，不追的时候才会来。你越追越得不到，越要越没有；即使得到了，也不会圆满。

做布施，就是从心里舍掉贪着。从普通的衣食住行的物品开始逐渐放下，再舍掉自己认为是珍贵、稀有的东西，最后放下对自己身体、生命的贪恋，而彻底断掉所有的贪着，就是修布施。

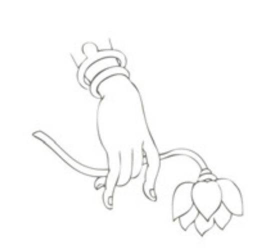
很多人一说做慈善、做布施，都认为是有钱、有能力的人做的，这是错误的看法。其实人人都可以做布施，人人都应该做布施。佛在经中讲，若是你实在舍不掉，实在舍不得给别人，就先给自己，左手给右手，右手给左手。这样练，

慢慢地就能练出舍心。再舍给父母，舍给儿女，舍给亲朋好友，然后再慢慢扩大。不是一下子都要舍掉。

也不仅仅给人做布施，给其他道的众生也可以做布施，包括通过火施、水施等，给饿鬼道众生做布施。我们吐痰、排泄时，都可以布施给饿鬼道众生。我们讲过一个公案，有个饿鬼，好几年找不到别的食物，只找到了一口痰，就是因为一个比丘吐痰时发了清净心，于是这个饿鬼就得到了。我们吐痰的时候，大小便的时候，洗脸、刷牙的时候，这些脏东西都浪费了。为什么不发心呢？饿鬼道的众生需要啊！我们根本没想到只要发个清净心，念个咒，饿鬼道的众生就能得到那些东西，就能解决他们的很多问题，没想到那也是布施。

我们还可以给旁生道的众生，如鱼、鸟、猫、狗等做布施。你给它们一点吃的，发一个施舍之心，发一个慈悲之心，给那些鸟类仅仅撒一把大米也是布施，也能具足、圆满财富。

那么，大家现在为什么不做这些呢？一般有四个原因：第一个是不知道做布施获得的善根、功德和福德；第二个是不相信；第三个是烦恼重；第四个是习气重。佛教给你解脱的方法，圆满财富的方法，你不运用，这都是自己的损失。



布施的要诀

做布施不是为了自己要得到什么，而是为了一切众生能够获得暂时与究竟的利益。这样去帮助、爱护一切众生，才是平等的施舍，才能直接对治我们的自私自利心。

做布施应该像仙人做布施一样，仙人们宴请客人或发放布施的时候，对所有的人，无论高贵卑贱、强大弱小、贤善恶劣，无有差别同等施舍。因为众生最可怜的地方，不是没吃、没穿、患病这些暂时的困难，而是愚痴颠倒，烦恼痛苦。除了佛菩萨之外，众生都是一样的。不管是穷人富人，善人恶人，好人坏人，都需要我们的帮助、爱护。

所以作为大乘行者，在街上遇到乞丐或者残疾人，在帮助他们的时候，应该想："他是众生，因为他愚痴颠倒，前世造业，才感受现在这个果报。他需要我的帮助，我应该帮助他。"这样的布施发心才是正确的、清净的。而且做布施不是为了自己要得到什么，而是为了一切众生能够获得暂时与究竟的利益。这样去帮助、爱护一切众生，才是平等的施舍，才能直接对治我们的自私自利心。

很多人不会做真正的布施，在做施舍帮助别人的时候，只帮助贫困的人，不帮助有钱有势的人；只帮助善良的人，不帮助凶恶的人；帮助好人，不帮助坏人，像贪官、强盗或者自己的仇人、敌人，还有恶魔、鬼神等。

这种有分别的布施，无法成为布施波罗蜜，只能成为一般的布施。这种一般的布施，每个人都能做。因为一般的善心、爱心，每个人都有。我们应该在众生需要帮助的时候，都能施舍给他。布施波罗蜜要有空性智慧的摄持，能站在三轮体空的角度做布施。三轮体空就是布施者自己、所布施的东西、布施的对境——众生，都是无缘的，都是空性的。在空性智慧的摄持下所做的布施，才是布施波罗蜜，才能成为菩提果的因。

布施波罗蜜是成佛过程中的必经之路。若是布施波罗蜜没有学修好，其他的波罗蜜也无法能够学修。没有学修六波罗蜜，无法能够圆满福慧资粮，也无法能够显现佛性，无法成佛。

让福德自然生起

放下才能得到，随缘才能顺利，但我们就是放不下。舍得，舍得，你舍的越多，得的就越多。

广大意幻供养是将三界所有这些清净美好、珍贵稀有的东西都做供养。

我们越觉得物品殊胜、庄严的时候，起的贪心就越大，

所以就要先拿这些来做供养，断除对这些殊胜物品的贪着。殊胜的华鬘、伞盖、涂香、末香、烧香、音乐、衣服、酥油灯，以这些为代表，将天界、人间、龙宫以及其他处的清净美好、珍贵稀有、无量无边的宝物都拿来做供养。无主的山河、大地、日、月，有主的房子、车子、珠宝、高科技产品，都可以用做供养。我们所见、所闻、所想到的清净、美好的一切的一切，都毫无保留地供养给慈悲、智慧的佛陀、上师，自己不生贪着。

平时逛商场的时候，有的人就喜欢耳环、项链之类的，“哎呦，太好了！我能买得起这个多好，我能带上这个多好啊……”有的人贪高科技的东西，“哎呦，电脑，苹果手机，iphone！”贪心就上来了，“我要是有这些该多好啊，我要是能买得起这些该多好啊！能买得起吗？哎呦，太贵了！”总是想自己要。有的人就喜欢吃的和穿的，“哎呦，这衣服太好看了，我要是能买多好啊！谁能给我买这个？”一到超市里，看见那么多好吃的，又想吃，还不舍得买，然后心里很难受地回来了，到家里还是不高兴，放不下。

不要这样，应该都供养。这些都是对治贪心的。一看到，一听到，一想到，就立即供养给慈悲、智慧的上师、佛陀，同时忆念了佛和上师的功德，又生起了欢喜心，增长了信心、善根，也净化了心灵，对治了贪心、吝啬心等烦恼。

“身体、受用都要做供养，那我自己怎么办？”你做供养的同时，福德才会圆满。你看那些大德高僧，为什么有那么殊胜的福报呢？就是因为都放下了。你放下的越多，得到的越多。放下才能得到，随缘才能顺利，但我们就是放不下。舍得，舍得，你舍的越多，得的就越多。但是舍，不是要表

面上舍，而是要从心里舍。供养、布施就是要对治贪心和吝啬心的，若是没有去对治，那不叫供养、布施。为什么我们的福德、功德不圆满呢？因为有贪心，有吝啬心。没有贪心，没有吝啬心，你的福德、功德自然就会圆满。到时候一切都是随你的心转，名闻利养都会有。为什么？这是修来的，所以水到渠成。不求的时候才会有，不去执着的时候才会来。

燃起觉性之灯

一切众生都有本具的功德，只是没有显现而已。通过我们点灯这样一个缘起，让众生醒悟，让众生本具的智慧显现，从而在自己的觉性当中获得解脱。

众生不是烦恼，就是痛苦，这是因为什么呢？不是因为没有钱，也不是因为没有权力，而是因为没有智慧。如果没有智慧，即使有再大的权力，有再多的财富，也一样会烦恼，一样会痛苦。假如有了智慧，有钱也快乐，没有钱也快乐，有权力也快乐，没有权力也快乐，都是一样的，无所执着，无有分别。

灯代表智慧，我们点灯就相当于燃起智慧，点灯就是点

燃每一个众生心中的智慧，本具的觉性。一切众生都具有觉性，只是现在没有醒悟而已；一切众生都有本具的功德，只是没有显现而已。通过我们点灯这样一个缘起，让众生醒悟，让众生的智慧之光显现，在自己的觉性当中获得解脱。

佛法里讲的就是智慧。让你寻找智慧，让你开启智慧，让你显现本具的智慧。所谓的佛就是觉，就是智慧。觉悟也好，智慧也好，都是佛的含义。要成佛，就要有智慧，就要觉悟。

我们供灯的时候，就要发这样一个心。我们供灯不是为了治病，不是为了发财。你开启智慧了，病自然就好了，福报也自然就有了，都是自自然然的。火点上了，灰自然就有了。所以大家这样发心：点灯的时候，我点的不是一盏油灯，而是觉性之灯，是每一个众生心里的智慧之灯，我点燃了众生本来具有的觉性。自己若是真正能够发出这样一个心，能进入这样的一个境界，自己也就当下解脱了。这也是让自己解脱、让自己圆满的无比殊胜的方法。

也许很多人想，“我的智慧、福报也不够。我应该先为自己点一盏，开启自己的智慧，增长自己的福报。”你现在是智慧不够，福报不够，但是你这样自私自利地去点灯，以这样狭隘的心态去点灯，没有功德，而且你的心量永远打不开。为众生其实也是解脱自己的一种方法。我们现在很多人没有这么高的境界，但是我们可以保持相似的境界。以这样的发心去供灯，也会有不可思议的功德和力量。

超越的智慧，无碍的福报

将修行融入生活，让生活中的一切都变得吉祥、圆满；将法融入相续，没有了烦恼、习气，改变了心态，就是成就。若是你真正领悟了佛法、运用好了佛法，对你的今生，乃至生生世世的帮助，都是不可想象、不可思议的。

人们都在追求世间的名闻利养。其实真正如理如法地学佛修行，世间的名闻利养到时候自然就有了，不要也会有，躲也躲不掉。而且那个时候也不用躲，它伤害不到你，因为你的精神世界已经超越了物质，那个时候黄金和牛粪是等同的，对你来说都一样。那个时候它左右不了你，所以伤害不到你。在你看破、放下之前，你的精神世界没有超越物质的时候，虽然有物质的享受，但是它会压制你，它会让你烦恼、痛苦。

所以要有智慧。看破了，放下了，那时就什么都有了。那个时候，世间的福报是方便，而不是业障。看破、放下之前，有世间的福报也是一种业障。我以前讲过，这些世间的福报也许是祸，也许是福。在没有看破、放下之前，这些世间的福报是祸。为什么这么讲呢？因为它只会给你带来灾难，给你带来烦恼、痛苦。你看破了、放下了以后，那才是真正的福报啊！我们现在是福慧双修，这里说的福报指的是方便。方便就是无碍，无碍就是不起烦恼。

现在虽然学佛的人也不少，但是真正得到利益的人非常少，原因就是修行不如法。不如法修行，正法也会变成恶趣因；虽然你修的是正法、佛法，但是它也会给你带来烦恼、带来痛苦，甚至带来灾难。这也没有办法，因为你自己没有如理如法地修。

佛理我们已经明白得够多了，但是却没有真正去体会、去运用。法没有融入相续，修行没有融入生活，所以没有受益。法没有融入相续，改变不了相续；修行没有融入生活，改变不了生活。

修行的前面要有闻和思，要听明白、思维明白，然后才能落实到生活中，融入到相续中。有足够的闻思，才能有修行。真正的修行就是将法融入相续，去改变相续；将修行融入生活，去改变生活。这样才会受益，才会成就。

将修行融入生活，让生活中的一切都变得吉祥、圆满，这才叫修行；将法融入相续，没有烦恼，没有习气，心态改变了，就是成就。若是你真正领悟了佛法、运用好佛法，对你的今生，乃至生生世世的帮助，都是不可想象、不可思议的。



真实供养的三个要点

如果你有一颗恭敬心、虔诚心，实物供养和意幻供养没有任何区别。

供养，分有上供养和无上供养。有上供养指世间的福报，比如说人间、天界，还有其他处殊胜的供养，是属于世间的；无上供养，指出世间的福德，指的是出世间的阿罗汉、独觉佛，还有菩萨，尤其是佛的境界。

有上供养分真实物质供养和广大意幻供养。真实物质供养分三种：身体供养、受用供养、善根供养。做供养要具足三个要点：第一是福田清净；第二是意乐清净；第三是供品清净。

第一，福田清净，福田是指佛和菩萨，他们具有智慧，功德圆满，是清净的福田。尤其在密宗里强调上师是三世诸佛的总集，是无比殊胜的福田。

第二，意乐清净，是自己要有一个清净的发心。无论是给佛做供养，还是给上师做供养，都不能是为了平安、健康等世间的福报和暂时的利益，否则，意乐就是不清净的。知道佛有无漏的功德，并且生起欢喜之心，以这样的心态与发心去做，而不是勉强地做，也不是掺杂吝啬心等烦恼去做，内心完全是清净的。若不是发自内心的，做供养还不如不做；若是发自内心的，做供养才有功德。

什么叫修行？什么叫行善？就是发自内心地做。若是勉

强地做，没有发心，就不叫行善，也不叫修行，就没有佛法。所以做任何善事都不能勉强，尤其是做供养，更不能勉强，不愿意做就不做。若是自己心里还有舍不得或是有贪恋，暂时就不要做了。若是自己发自内心，知道佛的功德，知道供养的功德以及做供养对自己的利益，然后发自内心地特别想做，在这样的情况下可以做供养。总之，意乐要清净。

第三，供品清净。无论是供养金银，还是珠宝，都一样，若是你有吝啬心、贪心，有分别、执着，就是不清净的。没有分别、执着是最好的，没有吝啬和贪心也可以，这样才算是供品清净。

福田清净、意乐清净、供品清净，这三个条件都要具备。自己要以恭敬心、信心，发自内心地施舍，放下吝啬心和贪心。具备以上几点去做供养，你将会获得无比殊胜的功德和利益。



福报从哪里生起

布施中，以无贪心为最殊胜，因为是以慈悲布施的，是真心想拔除众生痛苦，真心想给予众生安乐。

供养、布施中，无贪心是最为殊胜的。比如你是为了求平安、求健康而去做供养，而不是对佛生起了恭敬心、感恩心，这样的心就不够真诚，你是有目的的；布施众生，应该是以慈悲布施的。若是你图回报，图异熟果，就不是以慈悲心做的布施。慈悲心就是真心想拔除众生痛苦，真心想给予众生安乐。因为无论是以前，还是现在，众生都做过我们的父母，养育过我们，帮助过我们，对我们有恩情，所以他们都是我们种善根的福田。我们要解脱，要成佛，就要靠众生。带着这样的慈悲心和感恩心去做布施，才是真正的布施。若是你图回报、求回报，就不是慈悲心了。所以无论是上供，还是下施，都要去掉自私自利，不能图回报。

其实，我们上供、下施是为了什么？是为了断除对身体、受用、善根的贪着。若是对身体、受用、善根没有贪心，没有欲望，就是布施圆满。

龙树菩萨为什么说“积财、守财、失财始终是苦”？是因为有贪心和欲望。若是没有这些，就不会有这些痛苦。你今天赚钱的过程是种痛苦，赚不到钱更痛苦；为了赚钱不择手段，又造了很多恶业，将来还要感受痛苦。这里有痛苦的果，也有痛苦的因。特别想赚钱，却赚不到钱，这是痛苦的

果，当下就是痛苦；同时造下了很多恶业，将来还要感受痛苦，这是痛苦的因。

赚到钱了，还要守护钱。“放家里好，还是放银行好……”若是真有钱了，心里的那种压力、烦恼也是种痛苦。最后，你还要失去这些财富——要么是财富失去你，要么你失去财富。

“人死了钱没花了”，这是人生最大的痛苦。一个人有很多财富，今天得病了，突然要离开这个世界了，那个痛苦不是一般的痛苦。虽然舍不得，但是没有办法！心里的那种无奈，真的是无法形容。但是如果你去掉了贪心，没有贪着，就没有失财的苦。

那些大德高僧，不会有积财的痛苦，因为这都是修来的，不是求来的，是自然而然来的。他要的不是钱财、名誉、地位等，但是没有办法。地位追着他来了，名誉追着他来了，财富追着他来了。这叫修来的福报。

其实，贪着是解脱、成就最大的障碍。我们要解脱烦恼，解脱痛苦，首先必须要断掉贪着。我们的福德资粮和智慧资粮要达到圆满，就必须要先断掉贪心。没有贪心，没有欲望，才会有真正的快乐。



播种智慧

在河边、山上、森林、草原，念唱观音心咒、莲师心咒、金刚萨埵心咒、阿弥陀佛圣号等，很多有形、无形的众生都能听到，给众生种下善根，播下解脱的种子，与他们结上善缘，将来就可以度化他们。

要想有智慧，就多做法布施。大的法布施就是讲经说法，世间的千言万语不如成就者的一句话。你有讲经说法的能力是最好的，如果没有这个能力，在跟别人交流的时候，最好把佛观在喉间，或者把上师观在心间，然后心想自己所说、所做的一切都有上师的加持，都有佛的力量。

辗转法轮是极大的法布施，这是成佛以后的事。除了佛，谁也没有能力转法轮。

我们可以做普通的法布施。比如，为新皈依的同修道友提供法本，教他们怎样上早晚课、念咒语等。做早晚课的时候可以发心让众生听；还可以在河边、山上、森林、草原，念唱观音心咒、莲师心咒、金刚萨埵心咒、阿弥陀佛圣号等，很多有形、无形的众生都能听到，给众生种下善根，播下解脱的种子，与他们结上善缘，将来就可以度化他们。方便的时候出声念，不方便的时候默念。虽然没有出声念，但是法的力量是挡不住的，不是必须要通过声音来传给他。佛号、咒语、经文都有这个加持力。如果你能提起这样的正念，有一种施舍的心态，就是法布施。你心里想：等我将来成佛的

时候一定要度化他们。你只要相信，就能跟众生结善缘。

我们在因地，一定要处处发大心，处处跟众生结善缘。广结善缘，将来你成佛的时候会眷属云集，度化众生也容易。否则，将来你成佛的时候，眷属将寥寥无几；即使有眷属，也很难教化。

如果我们现在劝不动别人学佛，改变不了他们，也不要起烦恼，可以默默地为他们发愿："等我成佛时第一个要度化你们。"这样做就不会跟众生结恶缘，能结善缘。你在因地发愿了，机缘自然就会成熟，等你成佛了，就有力量了，一下子就能感化他们，他们也一定能跟随你。我们现在劝不动别人的时候，心里就会烦恼："这么好的法，这个人还不修！"不要烦恼，只要好好发愿就行了。

我在汉地刚开始弘法的时候，不靠别的，只靠愿力！我学汉语的时候每天都发愿，后来每次讲经说法的时候也都发愿。真的要靠愿力，有愿力，什么都能实现；没有愿力，什么都不可能成功。只是有知识、有学问、能言善辩，感动不了人心！利益众生不靠这些，主要是看你的发心有多清净，愿力有多大。即使学问不高，掌握的知识不多，口才也一般，但只要有清净的愿力、虔诚的信念，就能拥有不可思议的感化众生、感动人心的力量。



向佛求财能求到吗

很多人都把佛菩萨当成财神爷求财，而佛在两千五百多年前示现成佛时就告诉过我们：“你可以求我，虽然我不能让你直接发财，但是我可以教你发财的方法……”

现在很多人都把佛菩萨当成财神爷了，跑到佛像前点几支香，然后在佛像前求：“我要发财，我要发财……”这是在糊弄佛菩萨。

你可以向佛菩萨求，但是佛早就说过：“你可以求我，虽然我不能让你直接发财，但是我可以教你发财的方法。”什么是发财的方法？就是做布施。你到庙里拜佛像，他不会和你说话，也不可能教你方法——那是佛像，不是佛。真正的佛在两千五百多年前示现成佛时就告诉过我们答案。

若是你真想发财，为什么不做布施呢？有人问：“做布施是不是要拿很多钱，拿几千或者几万啊？要是这样，还不如到庙里上上香。三柱香就几毛钱，还是这个划算。”如是因，如是果，有舍才有得。你在佛菩萨面前上几柱香就能发财了吗？不可能。

佛菩萨是慈悲的、圆融的，他们不会舍弃众生。但他们帮不了你，不能直接让你发财，他们能教你发财的方法——布施。如果你不做布施，无论再怎么求佛菩萨，也是白求，你不会发财的。

若是你有条件，可以多拿一些东西做布施；若是你没有条件，可以少拿一些东西做布施。喂一些小动物，也属于财布施。比如，喂鸟就是拿一把米，一把米谁都拿得出来吧？这样做布施，功德与善根也特别大。饿鬼道的众生饥渴得不得了，我们在吐痰、洗澡、洗脸、刷牙时，若是能想到饿鬼道的众生，给他们发一个清净心、善心，将这些不净物布施给他们，他们就能得到。这都是布施，有什么做不到的？

你做不到，有两个原因：第一，没有意识到；第二，不相信。很多时候我们不知道布施的功德和利益。佛和上师都不止一次地讲过这些，但我们都没有深信，把积累福报的机会都错过了。

念转福报永不竭

福报犹如一桶水，如果只用，却不往里添加，很快就会用光。所以我们享受福报的同时，还要积累福报。

世人都喜欢享受世间的福报，而世间的福报犹如盐水，越享受贪心越增长，越享受越不满足。那我们是不是不能享受这些？不是，而是不能贪着这些。否则贪心、欲望会越来越增长。有多大福报就享受多大福报，这也是因缘和合而成

的，躲不掉的，只要没有贪着，没有欲望就行了。

我们享受福报的同时，还要积累福报。福报犹如一桶水，如果只用，却不往里添加，很快就会用光的。现在很多人都是不择手段地享受，吃喝玩乐，这就是消耗福报。

受苦是消业，享受是消福。一切吃的、穿的、用的，包括一些好的机缘都是自己修来的福报，不要浪费。现在我们有了可以享受却不消福的办法，这个办法就是佛法。在吃、穿、用之前，先供养三宝，然后再当成加持品去吃、穿、用，这样不但能吃饱、穿暖、用好，还能消业，保护自己。

大家在生活当中、工作当中都要学会转念，把一切都转为道用，这样才能不停地积累福报。心的作用、心的力量不可思议，大家要发一颗善心，发一颗清净心，这样去转念。念转才能业消，才能福德圆满，智慧圆满；如果不转念，即使天天刻苦地诵经、念佛也没有用，业障消不了，智慧也不会圆满。把佛法融入相续，把修行融入生活，让自己的相续变成佛法，让自己的生活变成修行，这样才能得到法益，才能圆满。



罪福增减在心念

佛法不离世间，修行不离生活。若是自己真有智慧，真能转念，我们所有的衣食住行、吃喝玩乐都可以运用起来，变成消业、积福的方法。

我们无论是消业，还是积福，主要是调整这颗心。不管是好，还是不好，不管是快乐，还是痛苦，都是自己的心。包括那些鬼、魔，也都是心的显现。若是心里不乱，心里清净，这些外表上的显现自然就清净了，不会有什么不清净的。有的人总是疑惑："是不是我身上有东西啊？是不是我家里有东西啊？"这个时候你应该多观自己的心，调整自己的心态，不应该到外面去找。肯定是心不清净，心乱了，所以外面才有这样的显现。

好与不好也是这样。我们有时候觉得好，心里就舒服、高兴；有时候觉得不好，心里就伤心、难过，这也是自己的心。这颗心非常可怕。若是心里想不通，就会看什么都不顺心、不顺眼，好像没有可以生存下去的空间一样。这也是心，就是一种想法，一种心念。当你把这个心念打开，把这种心态一放下，就变成另一个世界了。所以一切功夫都要下在心地上。

我们修的曼茶罗是积福的方法，是上座修行时采用的方法。其实佛法不离世间，修行不离生活。若是自己真有智慧，真能转念，不仅仅是上座的时间，我们所有的衣食住行、吃

喝玩乐都可以运用起来，变成消业、积福的方法。否则，都变成造业的方法了。比如，我们吃饭、穿衣，若是不转为道用，而是以一些烦恼、恶念来带动，都是造业；若是我们能转为道用，比如，把自己的身体当成一座圆满的坛城，为了供养坛城而吃，就是积福了。

比如磕头、供佛，这些都是消业、积福的方法。若是你为了降伏敌人、战胜对方而拜佛、供佛，这是以嗔恨心而做的；若是为了中奖、发财、升官，为了自己能得到世间的一些利益而拜佛、供佛，这是以贪心而做的。还有的人，每天在寺院、经堂里拜佛、供佛，但是没有什么目的，只是跟着别人做。大家拜了，自己也跟着拜；大家供了，自己也跟着供。这就是无记的状态，也是一种愚痴的状态。因贪心、嗔恨心、愚痴而做的都是恶。表面上是在拜佛、供佛、修法，实际上却造业了。

我们每天都要吃饭、穿衣、睡觉。吃美味的东西在表面上看是贪吃，穿漂亮的衣服在表面上看是贪穿，睡觉在表面上看是贪睡。但是，如果你心态转过来了，把身体看成是一座圆满的坛城，那么，你吃东西是供养坛城，穿衣服是庄严坛城，睡觉是保护坛城。这样吃东西、穿衣服、睡觉都是积累资粮，都是修行。这个境界比较高。佛讲的八万四千法门，都是为了调伏这颗心，安住这颗心。衣食住行能不能积累资粮，主要看你的心态。如果心态没有转过来，都是造业。

我们无论是在上座的时候，还是在下座期间，都要观察这颗心，调整这颗心，这非常重要。若是走形式，仅在表面上做，就没有多大意义了。真心想改变自己，想解脱，要把

一切功夫下在心地上。

福报从内心的快乐当中来

没有正见，没有智慧，他内心里便没有真正的快乐，那么他就是没有福报。精神的享受才是真正的享受，内心的快乐才是真正的快乐。

末法时期，法弱魔强。什么叫法弱魔强？心里的正知正见越来越少了，具有正知正见的人非常罕见，这叫法弱；邪知邪见越来越多了，具有邪知邪见的人处处都是，这叫魔强。法弱魔强的时候，众生的福报已经不行了。为什么呢？没有正见，没有智慧的话，他内心里没有真正的快乐。如果没有快乐，那么他就是没有福报。虽然环境好了一点，条件好了一点，这不叫福报。内心里有快乐，有幸福，才是真正的福报。

内心的快乐其实和物质没有多大关系。那些在森林里、山洞里修行的人，才是真有福报的人，因为他们内心充满了快乐，生活中充满了幸福。虽然他们物质上没有条件，但是有精神上的享受。

以前我们在喇荣沟里学习的时候，条件特别差，环境特

别恶劣，一般的人到那里根本待不了一天。我们大部分人都住在山洞里，或者在山坡上建一个土房、草房，有时候连吃的东西都没有。但是内心里那种快乐，真的是无比的。那个时候喇荣来去都是自由的，什么时候来都行，什么时候走都行，没有人拦你。但是我们一天都不愿意离开喇荣，不愿意离开上师。那里虽然没有物质的享受，但是有精神的享受；那里没有表面上的快乐，但是有内心的快乐。为什么我们愿意留在喇荣呢？就是内心的幸福，内心的快乐，让我们留在那里，一刹那也不愿意离开。

真正有幸福的话，就是这样的，外在的一切都不重要。这些物质条件和真正的快乐、幸福是没有太大关系的，主要是自己的内心世界。密勒日巴在山洞里喝的是凉水，吃的是草，连衣服都没有，最后身上长出了绿毛，根本分不出是动物，还是人。贡塘的五姐妹到山上遇到密勒日巴，觉得他可笑、可怜。密勒日巴就唱出觉歌来："寂静处的瑜伽士密勒日巴和贡塘的五姐妹互相可怜，互相嘲笑。"

我们觉得，密勒日巴在山上没有吃的，没有穿的，那是在苦修，其实这不叫苦修。什么叫苦修？真正能够降伏自己的烦恼，真正能去降伏自己的习气，那叫苦修，那才是最难的。

密勒日巴一直在山上，他内心里所获得的幸福是无比的，他每天跳的是金刚舞，唱的是金刚歌。他唱的那些道歌、觉歌是自然流露的，现在只搜集了一部分，就有那么多了。内心一直充满喜悦的人，他有唱歌、跳舞的资格；内心充满痛苦的人，他哪有唱歌、跳舞的资格啊？现在的人都在装，连微笑都要培训，要练习。这样培训出来的是假笑，别人在旁

边看着都不舒服，还不如不笑。从内心里笑出来的，才是真正的微笑。

我们山上那些人虽然条件不好，吃的不好，住的不好，非常艰苦，但是他们内心里每天都很开心，很快乐。一到这个大城市里，条件是很好，但是人人都愁眉苦脸的，内心深处都没有快乐，这不是真正的快乐。精神的享受才是真正的享受，内心的快乐才是真正的快乐。

清净的布施才能得到真正的福报

真正的福报是修来的，是自然而然来的，整个过程都不会给你带来任何压力，也不会给你带来丝毫烦恼。自然来的福报才是真正的福报，才是有益的，才是无漏的。

福报是修来的，功德是学来的。我们真正能学修舍心，真正能做布施，才能得到这些福报。否则，即使我们得到了一些暂时的利益，也会变成一种痛苦，一种压力，并不是什么真正的福报，也不可能给你带来真正的快乐。真正的福报是修来的，是自然而然来的，整个过程都不会给你带来任何压力，也不会给你带来丝毫烦恼。自然来的福报才是真正的

福报，才是有益的，才是无漏的。

很多人认为自己连生存都有困难，所以没有办法做财布施。这是一种错误的想法。任何人都不可能没有条件做布施。布施不是必须要拿很多钱财，什么都可以用来做布施，连自己身上排泄出去的，我们认为不清净的东西都可以用来做布施。比如我们吐痰的时候，方便的时候，都可以将这些不净物做布施。在我们的境界中，这都是一些不净的东西，但是在其他众生的境界里，却是一些美味的食物。

以前，嘎达亚那尊者到饿鬼道去救度有缘众生的时候，遇到一个饿鬼母。她希望嘎达亚那尊者带信给她丈夫，他出去找食物已经很多年了，但是始终没有回来。她说："你若是遇到他，请你转告他，我们连饮食的名字都听不到，孩子们快要饿死了，让他尽快回来。"嘎达亚那尊者问："我怎么能认得他呢？"她说："我的丈夫非常好认，他长得非常丑陋，身上有九种恶劣的装饰。头犹如大锅，嘴巴犹如针眼，脖细犹如草根，肚子犹如大山，一眼就能看出来。"

嘎达亚那尊者到了印度，有一天看到很多饿鬼在抢一口痰，里面真的有他要找的饿鬼。嘎达亚那尊者就将饿鬼妻子的话转告给他。那个饿鬼跟嘎达亚那尊者说："我已经来印度好多年了，但始终没有找到食物。在这么多年当中，唯一得到的食物就是这口痰。有个比丘吐痰的时候发心非常清净，我在旁边就得到了。除此之外，没有得到任何食物。"

我们布施的时候，若是用一个真诚心，若是用一个真正的慈悲心，也能饶益很多的众生。若是发心清净，我们所吐的痰，排泄的脏东西，对他们来说也是一种美味的食物，都可以用来做布施，那些众生也可以得到。

我们也可以做其他的布施。比如撒一把米可以喂小鸟、小鱼；扔剩饭、剩菜、污水的时候，念“嗡啊吽”，念观音心咒“嗡嘛呢叭美吽”，令这些东西清净，遍满虚空法界，变成那些众生需要的东西。发一个清净心、慈悲心，布施给众生，众生就能得到自己所需求的东西。这样做布施非常殊胜。

我们拿很多珍贵的东西、拿好多钱做布施，这个发心不一定清净，过程也不一定圆满。我们将一些微小的东西单独做布施，这样的布施发心肯定不会有什么难处，过程也会顺利、圆满，这样的布施更殊胜一些。要经常这样做清净的布施，我们才能得到真正的财富，生生世世都可以富贵，而且不会被财物或者贪心染污。

发心护持三宝是圆满自己的方法

修行就是要修心，要锻炼我们的意志，磨练我们的心态。我们凡夫是颠倒的，现在就要通过修行转过来。

有一次，佛率领眷属走在路上，遇见两个小孩子在路旁玩耍，一个小孩子手里拿着鼓，一个小孩子手里拿着弓箭。他们看见佛的庄严身相，生起了无比的欢喜心，蹦蹦跳跳地

来到佛的身旁恭敬顶礼，然后对佛说：“这条路有猛兽，我们愿意做你的侍卫保护你。”

世尊笑着问他们：“你们怎么保护我啊？”一个说：“如果猛兽来了，我就摇鼓吓唬它们。”另一个说：“如果猛兽来了，我用弓箭射它们。”释迦牟尼佛听了很高兴，告诉他们：“不用给我护身，你们已经圆满了资粮，可以回去了。”这时，世尊放光微笑，光绕三千大千世界后，入于白毫间。

阿难在身边，合掌请问：“世尊，今以何因缘放光微笑？”世尊说：“刚才那两个孩子对我生起了清净的欢喜心，以此因缘，将于十三大劫转生天界享乐，而后转生为人，出家修行，在静处独修三十七道品，证得独觉果位。一位叫无畏独觉，一位叫鼓声独觉，所以我放光微笑。”

他们两个能保护佛吗？他们无法保护佛，佛也不需要他们保护。但是他们以此发心，种下了善根，最后得以证得独觉佛的果位。

我也经常强调发心。其实不是佛菩萨需要我们的发心，也不是我们真正能利益到佛菩萨。只要能发心，就能种下善根。但是谁有这个勇气发这样的心？我们很多人年纪都很大了，但是连这两个小孩子的智慧和愿力都没有。“祈请上师三宝、龙天护法保护我。”总是希望别人来保护自己，没有想去保护他人。

很多人都特别喜欢观音菩萨，因为观音菩萨救苦救难。“观音妈妈救救我，保佑我。”又有谁发过这样的心，要去保护观音妈妈，保护佛菩萨，保护众生呢？

修行就是要修心，要锻炼我们的意志，磨练我们的心态。

我们凡夫是颠倒的，现在就要通过修行转过来——以前我们求佛菩萨保护自己，从今天开始，我们要发心保护佛菩萨，保护上师三宝的事业，保护一切众生。有这样的发心，你就能种下善根，再也不用堕落恶趣了，最后就能得到人身，能成就。

并不是上师三宝的事业需要我们付出和奉献。上师三宝的事业，佛菩萨与众生，都是我们播种善根的对境与福田。我们为上师三宝付出和奉献，是在为自己播种善根。我们保护上师三宝的事业，是让自己解脱、圆满的一种方法。

意幻供养的功德利益

我们能够时时将清净、美好的东西都进行意幻供养，就能忆念上师三宝、诸佛菩萨的功德。因为在我们的相续中要圆满这些功德。

佛在经中讲了很多种积累资粮的方法，其中最殊胜、最方便的方法就是供曼荼罗。供养有实物供养和意幻供养，供曼荼罗是意幻供养，不需要具备很多的物品和资具，主要是忆念，即心里观想。通过观想，我们可以把三千大千世界里所有清净、美好的东西，都供养给十方三世一切诸佛菩萨。

若是发心到位了，意幻供养和实物供养没有丝毫差别。实物供养是以身体、受用和善根进行供养，意幻供养是心里忆念。意幻供养和实物供养为什么没有区别？首先要明确供养的目的：其一，是要忆念上师三宝、诸佛菩萨的功德；其二，是要断除对世间物质的贪着。

若是我们能够时时将清净、美好的东西都进行意幻供养，就能忆念上师三宝、诸佛菩萨的功德。之所以要忆念上师三宝、诸佛菩萨的功德，就是因为在我们的相续中要圆满这些功德。若是我们没有时刻忆念，就容易忘掉，容易退心。忆念的同时，还会生起信心，即清净信心、欲乐信心和胜解信心。

清净信心就是欢喜之心，你越喜欢佛菩萨具有的功德，希求之心就会越强烈，修行就会越精进；欲乐信心是自己也想获得佛菩萨的功德；胜解信心是相信自己也能具足、圆满这些功德。忆念佛菩萨的功德能培养并生起这三种信心，同时能降伏、断除贪着。我们见到了自己喜爱的东西不去贪着，而能时时忆念上师，时时做供养，就直接对治了贪心。

无论是衣食住行，还是其他任何时候，我们都应该做意幻供养。我们可以穿华丽的衣服，但不能贪穿；我们可以吃美味的食物，但是不能贪吃。我们可以将这些衣食住处，乃至世界上所有清净、美好的东西，通过意幻供养都供养给十方三世一切诸佛菩萨，这就是供曼荼罗。这是种圆满的供养，同时又直接对治了贪心。

无论看到了什么，比如看到美丽的草原、鲜花，看见漂亮的人或物等，都不能生起贪心，而要进行意幻供养。通过忆念三宝的功德，对三宝生起信心，时时刻刻提起正念，通

过这样的正念直接对治我们的烦恼和习气。如果只在口头上说，很难降伏烦恼，改变习性。要想断除烦恼、改变习性，就要时时刻刻提醒自己这样去做。

诚心欢悦做随喜

众生有一点一滴的善根，我们都要发清净心、欢喜心去随喜、赞叹，而不能有嫉妒心和其他的恶念。

随喜是一种特别殊胜的积累福慧功德的方法，他人闻思修佛法、行善积德时，如果能发自内心地生起欢喜之心，这叫随喜。不需要你去做什么，仅仅随喜他人的功德，所得到的善根、福德、功德就非常不可思议，甚至是完全一样的。这是随喜本身特有的一种功德。

释迦牟尼佛在世时，胜光王迎请世尊及其眷属受供。当时有位行乞的贫女，得知国王这一善行后，内心生起了无上欢喜心。因国王在做功德的时候，杂有傲慢心等烦恼，而贫女诚心随喜国王的功德，只有欢喜心，没有掺杂一丝烦恼，所以贫女随喜的功德比国王做供养的功德还大。

有些人心中怀疑：自己仅仅只是随喜，不费吹灰之力就会获得那么大的功德吗？因为随喜是最大的善根，是特别殊

胜的正念，它对治了嫉妒、嗔恨等烦恼。所以虽然是微不足道的一滴水，一旦融入大海中，就拥有了大海的力量。比如放生，随喜一元钱、十几元钱都行，也会积累很大的功德、福德。没有钱，但对放生能发出真诚的欢喜心，也会获得与他人所做的善行同样的功德。有些人担心自己拿钱少，会受到别人的嘲笑，而不做随喜，因而错过了一次次积累功德的机会。别人笑话是别人的事，因为他不懂佛理，有恶念，那是他自己在造业。当然，如果你发心清净，拿的钱越多越好；如果发心不清净，拿再多钱也没有太大的意义。再比如，我们听到、看到、想到有人断十种不善业，行持十种善业时，能发自内心地随喜，我们就能得到他人同样的功德与善根。

佛曾说："三千大千世界及须弥山都能够衡量出大小，但诚心随喜的功德却是无法衡量的。"所以众生有一点一滴的善根，我们都要发清净心、欢喜心去随喜、赞叹，而不能有嫉妒心和其他的恶念。

无论是圣者（声闻、缘觉、菩萨、佛），还是凡夫（天人、人、阿修罗、饿鬼、旁生、地狱，这六道的众生），所做、所具有的功德、善根、福德，都应该统统地随喜。如果你已经是出世间的圣者，你随喜圣者的无漏功德与善根，就完全可以得到与圣者同样的功德；即使你随喜凡夫所做的有漏善根，却能得到无漏功德，已经超越凡夫本身的功德。如果你是世间的凡夫，你随喜凡夫，就能获得与凡夫所做的一样的有漏善根与福德；你随喜圣者，因为圣者的善根和福德是无漏的，你只能得到相似的善根与福德。"相似的"不是无漏的，也就是有漏的善根与福德。不过在相续中，如果你

还有嫉妒心等烦恼，还是很难生起真正的欢喜之心，很难真正随喜到他人的功德。

有分别的随喜不是真正的随喜。比如，你特别喜欢、溺爱的儿女在外面做了一件善事，你发自内心地高兴，随之生起欢喜心。这种父母随喜儿女的随喜，不是一种平等的随喜。平等的随喜是无论在什么情况下，任何时候，不管是对恩人、仇人，喜欢或讨厌的人，还是有关系或没关系的人，都能随着生起欢喜之心，才是佛讲的随喜，所以功德就大。

这样的善巧方便，是在轻松、愉快之中就能获得福慧功德的方法，我们大家一定要善加利用。

以智慧贯通六度

我们修布施、持戒、忍辱、精进、禅定，都要有智慧的摄持。有无我和空性智慧的摄持，这些善事才可以成为解脱的因，成佛的因。

第一，布施波罗蜜。上供下施，尽职尽责，奉献付出，都属于布施。“我在布施，我在做功德，我成佛没有问题吧？”你要观察，这一切有没有以智慧来摄持，是不是“无我”，有没有把自我放下。有无我空性智慧的摄持，在觉悟的状态

下，特别理性、有智慧地去做，那就是布施波罗蜜，是菩提的因，成佛的因。

第二，持戒波罗蜜。“我天天持戒，持居士五戒、八关斋戒，很严格地要求自己，应该能成佛吧？”这个也要观察，是不是以智慧持戒。如果你不具备智慧，如果你没有觉悟，那都是属于世间的，不是出世间的，都是轮回的因，不是解脱、成佛的因，虽然你在持戒，但是不可能清净。没有智慧，烦恼怎么能清净？

第三，安忍波罗蜜。忍辱也要有智慧。如果没有智慧，忍是一种痛苦。那样强行憋着、控制也行，但是相续不清净。如果相续清净，不用特意去控制，也不可能憋得那么难受，肯定是一种非常轻松的状态。把世出世间的一切法都看得明明了了，心态自然就放下了。不是不生气，而是没有什么可生气的。这叫智慧，这叫觉。

第四，精进波罗蜜。刻意地做，强迫地做，不叫精进。精进是特别欢喜地做，法喜充满。为什么欢喜？对佛理了知了、通达了。这个时候才有喜悦，才有真正的快乐，因为通了就有智慧了。这才是真正的精进波罗蜜。

第五，禅定波罗蜜。定，就要保持觉悟的状态。佛法中的禅定不仅仅是一个寂止，必须要和胜观双运。胜观就是无我和空性的智慧。禅定必须和胜观双运，保持一体，慧中生定，定中有慧。

第六，智慧波罗蜜。佛是觉悟、是智慧，你想学佛就要学智慧，你想成佛就要圆满智慧。智慧就是善能辨别诸法，有分辨、取舍的能力。这也需要有无我、空性智慧的摄持；如果没有无我、空性智慧的摄持，就不是真正的智慧，不是

波罗蜜，不是到达彼岸的唯一的方法或因缘，只是世间普通的智慧。

怎样才能真实得到皈依的功德和福报

皈依之福德，若其具色相，遍满虚空界，彼将胜虚空。

佛在《无垢经》中云：“皈依之福德，若其具色相，遍满虚空界，彼将胜虚空。”皈依的功德，如果有个形状，整个虚空也容纳不了。只要是如理如法地皈依三宝，自然就会有世间的福报。

很多人说：“某某皈依佛门很多年了，修行也挺精进的，也做了很多事情，怎么还没有得到这些福报和利益呢？”这就是以人来衡量佛法了，这是颠倒的。佛告诫我们“依法不依人”，应该以佛法来衡量人，不应该以人来衡量佛法。佛法是无边无际的，可以用佛法来衡量人；人是有局限的，不能用人来衡量佛法。

因果不好讲，他没有得到相应的功德与利益，也许是往昔的一些恶业要了结，也许是他学修不如法。如果修行不如法，不但没有功德，反而会有罪过。这是个人的问题，不是

佛法的问题。

大家对照一下，看看自己的信心是否具足，皈依上师三宝的决心有没有到位，是不是容易动摇。如果信心具足了，是不会动摇的，也不可能得不到这些功德和利益。我们很多时候还是信心不足，不是那种坚定不移、绝不动摇的决心。虽然学佛修行很多年了，为众生、为上师三宝也做了很多事情，但还是没有深信，还是求这、求那，想这、想那的。

应该是把自己的一切都交给上师三宝！无论是让你升天，还是让你下地狱，这都是上师三宝的事，不用你操心；无论是痛苦，还是快乐，都由上师三宝决定、安排。“我要快乐，不要痛苦；我要升天，不要下地狱！”这是在跟上师三宝提要求，是自以为是、自作主张，不是依教奉行，没有把自己所有的一切全部交给上师三宝，交给佛菩萨。

你自己尽心尽力依教奉行就行了，佛菩萨让你做什么，你就做什么；佛菩萨给你安排什么，你就做什么。让你了缘，你就了缘；让你了债，你就了债。一切都是佛菩萨的安排，一切都是佛菩萨的加持！当因缘具足的时候，你就解脱成佛了。如果没有解脱成佛，可能是因缘、条件暂时不具足，还要努力，还要精进。“诸恶莫作，众善奉行。”尽量存好心、做好事，尽量断恶行善。不要有那么多要求。

“好像是有违缘、障碍了，佛菩萨快过来保护我！”你把佛菩萨当什么了？不是皈依处了，是保镖啊？你把佛菩萨当成手下了，让他们来保护你，让他们办这个、办那个的。“让我顺利，让我发财，让我平安，让我健康啊！”你这样自私地求，是对佛菩萨最大的不恭敬！

我们是上师三宝的追随者，我们应该为上师三宝做事，

应该去保护上师三宝的事业，这才是正确的。而我们现在皈依上师三宝就是为了逃避灾祸，为了健康，为了平安，为了发财，这种自私的皈依是不如法的。诚如密勒日巴尊者所说的：迎请智慧天尊维护世间的利益，犹如将国王从宝座上拉下来，吩咐他扫地一样。

现在我们皈依的目的就是“求”——求健康、求平安，但是越求越得不到，不求才能得到。远离世间八法，不执着世间八法，这是一种快乐的方法。远离是不执着的意思。当你不执着痛苦的时候，痛苦就没有了；当你执着痛苦，想逃避痛苦的时候，痛苦就来了。“执着”本身就是一种痛苦！因为这是心里的一种束缚，使你得不到解脱。同样，当你不执着快乐，不去追求快乐的时候，快乐自然就来了。“不执着”本身就是快乐！但是有些人为了小利，失去了大利；为了暂时的利益，失去了最究竟的利益，这都是愚者所为。智者所做的一切是为了获得究竟的利益，与此同时还能自然得到暂时的利益。



随喜是积累善根、对治烦恼的窍诀

随喜是善心，是正念，它对治了嫉妒、嗔恨心等烦恼，这是最大的善根，最殊胜的正念。好比一滴水虽然微不足道，但是它一旦融入大海中，就拥有了大海般的力量。

曾经有一个公案。从前，印度的一位国王胜光王，迎请世尊以及眷属供斋。当时有一位以行乞为生的贫女心想，胜光王是因为往昔所积累的福德力，才成为拥有荣华富贵的君王，如今遇到了释迦牟尼佛这样殊胜的福田，又积累了这么大的福德资粮，实在是太稀有了！她发自内心地欢喜，因此而获得了无量的福德。世尊清清楚楚地知道此事。傍晚回向的时候，世尊对国王说："你所积累的福德、善根是回向给你自己，还是回向给比你福德、善根更大的人？"国王心想：不可能有比我福德、善根还大的人。于是就说："谁的福德、善根大，就回向给谁吧。"世尊就念了那位贫女的名字做了回向。世尊连续三天都是这样做回向，胜光王心里十分不悦，于是与诸大臣商议对策。

大臣们最后献策："明天世尊和他的眷属前来应供的时候，我们多做些饭菜，让饮食溢到器具外面，等贫女来捡的时候，我们就打走她。"国王同意了。第二天贫女遭到了殴打，不由得生起了嗔恨心，摧毁了善根。当天佛陀便念国王的名字做了回向。

随喜的功德不可思议，嗔恨心的过患也不可思议。我们要随喜一切，随时随地观察、忆念、随喜他人的善根和福德。我们可以忆念佛的愿力，忆念佛在因地的修持以及佛断证圆满的功德，然后生起欢喜："佛当时发了那么殊胜的愿啊！哈哈！佛经历了三大阿僧祇劫，为了四句正法舍弃了无数次的生命，那么精进啊！哈哈！"发自内心地高兴，进而去忆念佛、菩萨、阿罗汉以及修行人的功德，在心里生起欢喜，这也是一种殊胜的窍诀。如果能这样脚踏实地地修，一定能成就。

现在人都会说"随喜"，一开口就是"随喜"，但都是表面上的随喜。内心真的随着他人欢喜、高兴，真有发自内心的喜悦，那才是真正的随喜。

我们看到他人积累福德和善根，修行有进步了，得到表扬或奖励了，得到世间的一些利益了，应该赞叹，应该随喜。但是有的人心里却欢喜不起来，这叫嫉妒。你再嫉妒，也影响不到他的成就，也无法阻碍他的进步。但是人都有这种烦恼和习性。很多人明明知道这样做没有意义，但是也控制不住。现在我们就要通过随喜来对治嫉妒心等烦恼、习气。

不要嫉妒任何人，嫉妒心的过患非常严重。尤其嫉妒金刚道友是非常不好的缘起，生生世世都会出现这种问题。我们是已经发过菩提心的人，已经进入了密乘，应该帮助、利益众生，应该将一切观为清净、圆满。你没有直接帮助、利益他们，他们自己就获得了成就与利益，这时你不能不高兴。否则，说明你的慈悲心不到位，说明你的菩提心没有发出来，更不用说进入密乘了。

把自己放在最低处，把他人放在最高处，只为他人，不为自己，这是一种成就的要诀。真正把自己放在最低处，把他人放在最高处；真正把自己的利益放在最低处，把他人的利益放在最高处时，你已经圆满了，成就了。因为你已经放下了自私，放下了自我，这叫开悟，叫成就。

让一切行为都成为财布施

如果有要求，有条件，要回报，就不是真正的布施，也不是真正的饶益众生，更不是真正的菩萨心、菩萨行。

财布施是圆满财富的因。但是财布施并不是必须要拿出很多钱财，在日常的生活当中也可以做财布施。比如我们为家人、社会奉献和付出，也可以成为财布施。什么叫奉献、付出？你把自我放下了，才有真正的奉献和付出。

我们也可以站在因果的角度来讲：“不是我在帮助他，也不是我在为他们做什么事，这是我欠他们的，现在在还，都是我应该做的。”这种心才是无私的。“我要去帮助他，我要去付出。”这还是以自我为主，还不是真正的奉献和付出。真正的奉献、付出，就是内心里知道为家人、为社会做一切都是应该。

也可以用一个感恩的心态来做："因为这是我积累资粮的机会——是家人在给我机会，社会在给我机会，众生在给我机会，让我积累资粮。如果不积累资粮，怎么能圆满？怎么能成就？"有这种感恩之心，才是真正的奉献，真正的付出，才能了缘、了债。

我们奉献、付出的时候，心态很重要。心态要放平，内心要清净。其实，我们做布施也好，做其他的事情也好，都要等机缘成熟的时候才能做。做了，心里就要明白：这是自己应该做的，也是积累资粮的机会。明白这些非常重要啊！这样，儿女、父母、同事、领导，都是我们做布施的对境。我们为家人、为单位、为社会所做的一切都可以成为布施。

做这些功德都在于心态，不在于形式。我们所做的一切都是形式，但是现在要转念，你要明白因果、懂得缘起。明白了这些，就知道一切都是应该的，都是自自然然的。如果只是为了工资、利益和回报而做，那就还是没有奉献和付出，不能成为财布施。



放下福报得福报

如理如法地修行就像点火，火点燃了，灰自然就有了。你真正追求解脱、追求佛果，世间的福报自然就有，而且是恒常地有，不变地有，到哪里都有。

有些人学佛修行就是为了赚钱、发财，连晚上做梦都想发财。如果你真的发财了，你内心里的烦恼、痛苦不可想象。钱越多，事越多，心越乱，精神上的压力越大。

龙树菩萨说："积财守财失财皆为苦，应知财为无边祸根源。"如果你想追求世间的福报、暂时的利益，即使得到了，那也是修来的，而不是求来的。你想得到这些，只求没有用，还要修行。不过，即使你通过修行得到了这些，也没有多大意义，因为你还是摆脱不了烦恼、痛苦。而且如果你真的发财了，有实力了，你会利用这些福报造恶业，所造的恶业会更严重，死后会直接堕落恶趣，感受地狱、饿鬼或旁生的痛苦，难以解脱。所以不能求暂时的利益，不能求世间的福报。闻法时的发心和动机，不能是为了世间的福报与暂时的利益。

有些人也许会问："我们这些学佛修行人，是不是不要健康，不要平安，不要名气，不要钱财了？"不是！学佛修行人所追求的是永恒不变的东西：永恒的健康，永恒的平安，永恒的钱财、名利。那是不是需要特意求或特意修呢？不需要！你真看破、放下了，真解脱成佛了，健康、平安、名气

等世间的福报自然就有了。

如理如法地修行就像点火，火点燃了，灰自然就有了，不用特意求也有。当你只求解脱，只求为众生成就佛果而不考虑自己的得失时，这些世间的福报自然就会有。只追求自己的利益、世间的福报，对自己有害无益。你真正追求解脱、追求佛果，世间的福报自然就有了，而且是恒常地有，不变地有，永远地有，到哪里都有。那时，你为了众生，哪怕是到了地狱、饿鬼道等恶趣，这些福报依然会跟着你，和你形影不离。因为那个时候，你得到的福报都是恒常的、不变的、本具的、原有的。所以，学佛修行要放下求世间福报的念头，断掉这种欲望，只求解脱、成佛。

福慧双修得圆满

有文殊菩萨的智慧，才会有普贤菩萨的愿行；有普贤菩萨的愿行，一定会有文殊菩萨的智慧，这两者是相辅相成的。要福慧双修，方便和智慧双运才能回归自性，才能获得圆满。

毗卢遮那佛左右两边，有文殊和普贤两位菩萨。毗卢遮那佛代表自性，代表最究竟的菩提果位。为什么两位菩萨能

成为毗卢遮那佛的左膀右臂呢？这就是让我们了知要回归自性，要证得究竟的佛果，必须要靠两位菩萨所代表的智慧和愿行。

文殊菩萨的“智”就像双眼，普贤菩萨的“行”就像双脚。要到达彼岸，要圆满菩提果，不能离开文殊菩萨的智慧，也不能离开普贤菩萨的愿行。愿行谁都有，但是有智慧是很重要的。有智慧，愿行才会圆满。阿罗汉、独觉佛也有愿行，但是他们的愿行不究竟、不圆满，因为缺少智慧。如果具足智慧，他们也不可能求自我解脱。

世间人希求世间的福报也叫“愿”；为了世间的福报，人天的安乐，他们也行持善法，积累福德，也是“行”，但是这些更不究竟。即使愿行圆满了，获得了人天的福报与安乐，也没有用，还是没有逃脱三界，没有摆脱痛苦。名气再大，再有钱，还是一样烦恼、痛苦，也许内心的烦恼、痛苦更大了。这就是缺乏智慧！如果具足智慧，他们也不会为了获得人天的安乐去行持善法。智慧很重要，所以要有文殊菩萨的智慧。

文殊菩萨是诸佛智慧的象征，也可以说是诸佛圆满智慧的显现。文殊菩萨形象上是菩萨，实际上他就是究竟的智慧，就是觉性圆满的象征。除此，没有再究竟的智慧，没有再圆满的智慧。有究竟、圆满的智慧做向导，不会走偏，愿行一定会达到最究竟、最圆满。

二位菩萨代表福德和智慧，也可以说代表方便和智慧。有文殊菩萨的智慧，才会有普贤菩萨的愿行；有普贤菩萨的愿行，一定会有文殊菩萨的智慧，这两者是相辅相成的。要福慧双修，方便和智慧双运才能回归自性，才能获得圆满。

怎样才能得到善神护法的保护

“有情谁人皈依佛，俱胝魔众不能害，纵破戒律心散乱，彼亦定能趋涅槃。”皈依三宝的人是立下誓言并守护誓言的人。这样的人，不用说鬼魔，连天尊等护法都害怕，都不敢不来保护他。

大家都喜欢戴这个护身符，那个护身符，买这个保险，那个保险，其实这些都不保险。最好的护身符是戒体，最好的保险是皈依三宝。你如果对三宝生起了信心，真正地皈依了三宝，这才是生生世世的保险。世间的保险都是暂时的、不可靠的、不究竟的，皈依三宝才是最可靠、最究竟的保险。

现在的人都害怕有魔。魔是自心的显现，也是自己的业力的显现。即使有了这些显现，也不用害怕。皈依三宝的人时刻都有善神护法的护持。

事实上，善神护法护持的是人相续中的戒体。相续中有戒体，善神护法就跟这个人形影不离。魔也侵害不了皈依三宝的人，因为皈依三宝的人是立下誓言并守护誓言的人。这样的人，不用说鬼魔，连天尊等护法都害怕，都不敢不来保护他。如《日藏经》中云：“有情谁人皈依佛，俱胝魔众不能害，纵破戒律心散乱，彼亦定能趋涅槃。”所以，大家不要轻易立下誓言，一旦立下了誓言，纵遇命难也不能舍弃誓言。

为了自己的誓言可以舍弃生命的人是圣者，为了生命而舍弃誓言的人是凡夫，这是圣者和凡夫的差别。真正的圣者不可能轻易发誓，一定会经过深思熟虑以后才会立下誓言，而一旦立下誓言了就不会违背誓言，就如同刻在石头上的字一样，即使历尽风吹雨打也不会褪失。

善神护法也是我们的善念和善根的一种显现。你有善根，有善念，自然就有善神护法的护持；如果没有善心，没有善念，善神护法是不会来护持你的。比如你想邀请一个人来做客，那个人特别爱干净，而你的房间里堆满了垃圾，他是不会来的。如果你把房间打扫得干干净净，装饰得漂漂亮亮，你再邀请他，他一定会来的。你的身心就像一所房子，如果里面摆放着很多的善念、功德，再迎请这些善神护法，他们才会来。如果房子里装的都是污秽的东西，他们能来吗？

善神护法喜欢善业，喜欢具有善根的人，喜欢能做好事的人。你要是有善念，有善根，存好心，做好事，善神护法自然就来了。皈依三宝的人都是喜欢善根、喜欢无漏功德的人，都是具有善根、具有无漏功德的人，善神护法自然就来保护你了。



把违缘、障碍转为修行的助缘

业障并不是什么不好的东西，而是我们成佛的一个台阶、一种助缘。你能认识到的时候，烦恼就是智慧；没有认识到的时候，烦恼就是烦恼。你能认识到的时候，魔就是佛；没有认识到的时候，魔就是魔。

我们经常这样说：不经历风雨，不能见彩虹。在修行的过程中，尤其是在末法时期，修持正法不可能没有障碍，不可能没有违缘。这个时候应当更加坚定、精进地学修，不能怯懦。即使障碍再大、困难再多，也不能舍弃修行，不能舍弃众生。要发这样的心：让所有众生的痛苦全部由自己来承担！

如果能将一切都转为道用，那就不是违缘、不是障碍了，都是修行的助缘了。如果实在不能转为道用也没关系，一定要祈祷三宝，然后坚定自己的决心。你能够把握，能够坚持，就是胜利，一切都会很快过去。

没有魔不成佛，因为魔和佛是相对的，有佛才有魔，有魔才有佛。通过魔力才会启发佛力，通过魔才能认识佛。我们消掉这些魔障、业障，最后才能成佛。

业障并不是什么不好的东西，而是我们成佛的一个台阶、一种助缘。你能认识到的时候，烦恼就是智慧；没有认识到的时候，烦恼就是烦恼。你能认识到的时候，魔就是佛；没有认识到的时候，魔就是魔。

你能认识到，这个时候就是涅槃；如果没有认识到，这个时候就是轮回。轮回和涅槃，佛和凡夫，都是一转念的事。一转念就是佛，没有转过念就是凡夫；一转念就是净土，没有转过念就是娑婆世界，就是尘土。

这些违缘、障碍，并不是坏事，都是好事，都能够转为道用。什么是道？事事都成为成佛的助缘叫道。不怕违缘，不怕障碍，一切转为道用，这样的话，烦恼也就转为菩提了。这样我们可以快速地断证圆满，成就佛果。

安忍是成就的助缘

数百次的布施不如受持一刹那的戒律，而受持数百次的戒律不如修一刹那的忍辱。可见忍辱的功德非常大！其实一时的忍让能换来永恒的快乐，一时的委屈能换来最后的成就。

安忍，有他人邪行之安忍、求法苦行之安忍和不畏甚深法义之安忍。什么叫安忍？就是心不烦乱，有一定的正知正见，有一定的定力。

他人邪行之安忍，指的是遭受他人的侮辱时要忍辱。为什么要这样做？因为侮辱是最难忍受的，所以叫忍辱。假使

面对侮辱能够忍耐，别的就更能忍耐了。遭受他人的谩骂、诋毁、殴打和欺骗等伤害的时候，不仅没有以牙还牙的报复性语言和行为，而且在内心里也没有任何埋怨与嗔恨。

面对他人的侮辱，很多人都会生起嗔恨心。嗔恨心的罪过非常大，“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。”这是佛在经中讲的，意思是一刹那的嗔恨心会摧毁、毁坏千劫积累的善根和福德。可见嗔恨心的过患非常大，对我们的危害非常大。

修忍辱极其不易。我们讲过布施，做数百次的布施不如受持一刹那的戒律，而受持数百次的戒律不如修一刹那的忍辱。可见忍辱的功德非常大！但是在所有的修法里，忍辱又是最难修的一种修法。在别人谩骂或殴打我们的时候，如果能不生气、不动心；在别人欺骗或伤害我们的时候，如果能不嗔恨、不动心，是非常困难的。

大家仔细想一想，为什么忍辱难？没有别的原因，就是不明理，修行不够。如果明理了，有一定的修行了，忍辱一点都不难。佛讲无我、空性，如果你真正明白了这个道理，真有了这样的成就，没什么可难的。谁在骂？谁在打？骂谁？打谁？什么是谩骂？什么是殴打？打骂者、被打骂者、打骂行为本身，三轮都是无我的、空性的。如果能站在这个角度思维，忍辱就容易了。困难的是要证悟无我、证悟空性，一般的凡夫很难一下子达到这样的境界，很难领悟这种真理。

如果我们真正明白了六道轮回和三世因果的道理，真正深信了轮回，深信了因果，修忍辱不难。因为轮回本来就是苦的，遭受这些痛苦对我们来说并不是坏事。如果没有痛苦，

感觉不到痛苦，怎么能生起出离心？如果没有生起出离心，怎么能修持正法？如果没有敌人、仇人，怎么修忍辱？如果不修忍辱，怎么能成就？对一个学佛修行人来说，这都是好事，是修行的对境、成就的助缘。

从另一个角度来讲，有人伤害你、欺骗你，也不是无缘无故的，都是自作自受，肯定是自己在过去世中伤害过他人，欺骗过他人，所以今生他人来欺骗自己、伤害自己，这就是讨债、还债。这是自己的因果，埋怨什么，嗔恨什么啊？再换一个角度讲，让你遭受痛苦，给你制造违缘，是让你迅速成就。

我们现在都愿意享福，不愿意受苦。其实享福是消福，受苦是消业。如果福报穷尽了，一下子就会堕落地狱，感受无穷无尽的痛苦。遭受痛苦、经历违缘是好事。遭受痛苦是帮你消业，经历违缘是帮你成就。没有违缘、障碍怎么成就？没有违缘、障碍怎么磨练习性？不明理、没有修行的时候认为难，甚至觉得太过分。其实一点都不难，一点都不过分！对一个学佛人、修行人来说，这是千载难逢的机会！有人还惟恐没有这样的机会呢。真正有善根、有福德、有修行的人，就很少有这些违缘、障碍和苦难。如果在经历违缘、遭受痛苦的时候，再去嫉恨、埋怨、报复是造业，又结恶缘了，将来还要感受更多的痛苦，还要遭受更多的障碍。

这是一个了缘、了债的机会，应该抓住这个机会，以后就不会再感受这些痛苦了。如果你懂得道理，这是一个解脱成就的机会。一时的忍让能换来永恒的快乐，一时的委屈能换来最后的成就。其实忍让、受屈、受苦是成就的助缘。你通过这些才能成就，才能圆满。

应该以何种心态来面对伤害

我们在被伤害的处境中，要观察自己的心态，要思维生起嗔恨心、伤害众生的过患，然后要修忍辱，修菩提心。通过这些方法，才能将仇恨转为道用。

无论在什么样的情况下，作为一个修行人，尤其是作为一个大乘修行人，都不能对众生生起嗔恨心，更不能伤害众生。你帮助、善待对方，他不但不报答，反而还像对待敌人一样伤害你。这时候，很多人心里肯定想不通。但是作为一个大乘修行人，这个时候也不能生起嗔恨心，也不能伤害对方，甚至还要像对待有病的儿女一样地对待他。

父母对儿女非常疼爱，一旦儿女患了严重疾病，父母会对他们更加慈爱，更加关怀。我们也要这样对待众生。众生都患有贪嗔痴慢疑等烦恼疾病，倘若不是这样，他们也不可能这样伤害我们。所以我们应该悲悯他们，对他们生慈悲心，不应该生嗔恨心，甚至去伤害他们。

为什么要这样做呢？第一，要明白这也是一种因果。对方恩将仇报、以怨报德，这也是一种缘分。这个时候我们更要善待对方，这样才能了这个缘，才能还这个债。如果我们不善待他，反而记恨他，甚至去报复的话，我们还会继续造业，继续和他结下仇恨，这样不仅对现世问题的解决不会有任何好处，反而还有坏处，而且来世还要继续感受果报。

第二，要考虑到生起嗔恨心的过患。如果生起嗔恨心的

话，我们的善根、福德都会毁坏。佛在经中讲过，如果生起刹那的嗔恨心，就会毁坏在千劫当中积累的一切资粮。所以嗔恨心的罪业非常严重，过失非常大。因此一定要修忍辱，不能对对方生起嗔恨心。

第三，我们可以思维修忍辱的功德。能够修刹那的忍辱，也会积累很多的资粮。我们可以通过这种方式来积累资粮。

第四，我们还可以思维修自他交换、自轻他重菩提心的功德。如果他以怨报德，你还能像对待自己儿女一样地对待他，甚至还能将功德回向给他，能够承担他的一些痛苦的话，这也属于修自轻他重、自他交换菩提心，这个功德也非常大。

所以，我们在这样的处境中，要观察自己的心态，要思维生起嗔恨心、伤害众生的过患，然后要修忍辱，修菩提心。通过这些方法，才能将仇恨转为道用，否则很难。



依靠逆境而成就

在顺境当中积福，在逆境当中消业。 顺境和逆境如同人的两只脚，要靠这两只脚行走才能到达目的地。但我们总想追求顺境，逃避逆境，这样只靠一只脚很难到达目的地。

有的人说：“家里的人反对我信佛，学修很困难，有障碍！”“我工作太忙了，没有时间学修……”其实这些恰恰是学佛修行的好机会。没有对境修一百年，不如有对境修一刹那。在对境当中学修，你的进步会非常快，成就也非常容易。天天有对境，这是磨练心的绝佳机会。

学佛修行就是要在对境当中磨练这颗心。把自己的心磨练得像大海那么宽阔，像大山那么稳固，任何时候不计较，都能容纳，能圆融，能恒顺，这才是修行。家里人让你干点活，你说：“不行，我还要上课，你自己做吧！”哪有这样心胸狭窄、不能容纳、不会圆融、不恒顺众生的修行人？

在顺境当中积福，在逆境当中消业。遇到逆境，遇到违缘、障碍，那是消业、还债、修忍辱、修出离心的机会。否则，你感觉不到轮回的痛苦，感觉不到人间的痛苦，怎么能生起出离心？有人伤害你、欺骗你，你受到侮辱、受到伤害、感受到痛苦，就能消业，就能还债。敌人、仇人才是我们真正的善知识，才是我们最大的恩人！他们能看出来我们的毛病，还能直指出来。如果我们能改正，很快就能成就。

顺境和逆境如同人的两只脚，要靠这两只脚行走才能到达目的地。但我们总想追求顺境，逃避逆境，这样只靠一只脚很难到达目的地。所以要有一个平等的心态：好事坏事平等，有钱没钱平等，有病没病平等，顺利不顺利平等，顺境逆境平等。在哪个境界中都一样，不追求，不逃避。

在单位有工作上的挫折，在家里有生活上的坎坷，不要惧怕，这都是成就的助缘，是修行中必须要经过的。

对境的路口

想开一点，好不可能永远好，坏也不能永远坏，都会变。主要是自己的心，想明白了，想开了，就是聪明，就是智慧，就是解脱。

修行的路很漫长，必定要经过很多磨难，你要看看自己能不能过这些关。好也会变，坏也会变，都没有恒常的。有时候会感觉状态好，有时候会感觉不好；有时候觉得自己没有烦恼了，很有成就；有时候又会觉得自己烦恼、分别还很多，又没有了自信。这都是暂时的，不算什么，不要去执着这些。坚持下去，将修行进行到底，一定会成功，一定会胜利。

有佛就有魔，有魔才有佛，不经历磨难不可能成佛。一切如来叫“出有坏”。出：超出了三界轮回；有：有五种圆满的智慧；坏：破坏了四种魔力。有魔才能破魔。你能破坏这四种魔力，就彻底成就了。释迦牟尼佛快要成佛的时候，还有那么多磨难、魔障，我们刚起步的时候肯定也有。遇到境界了，不能手忙脚乱、胡思乱想，只要虔诚地祈祷上师三宝，就能战胜一切。

有的人一遇到境界就没有信心了：“唉，我是个凡夫，轮回就轮回吧，下地狱就下地狱吧！”哪有那么容易？你现在还没有感受那些痛苦，根本体会不到。我们现在没有吃的，饿了一天，没有穿的，冻了一宿，针扎了，痛了一下，连这都受不了，那地狱、饿鬼、旁生所感受的痛苦更是无法言喻的，你根本不能忍受。

你现在有机会，通过学佛修行可以解脱成佛，但是你要提前准备。佛不是跟我们开玩笑，讲的都是事实啊！你现在说起来很容易，挺有勇气似的。如果堕落恶趣的机缘成熟了，那么巨大的痛苦，你忍受不了也要忍受，承担不了也得承担。“一失人身，万劫不复。”等到我们堕落恶趣的时候，你真的会后悔，但那时已经晚了。你根本得不到人身，遇不到正法，连修行的机会都没有。除了忍受痛苦，终日在痛苦中等待业力穷尽以外，其他什么办法也没有。



智慧是在人和事之间磨练出来的

智慧是在人和事之间磨练出来的，如果你真有修行和智慧，所遇到的这些“违缘、障碍”都障碍不了你，都会成为你的助缘。

我们在学佛修行的过程中，会有很多坎坷和磨难，这都是正常的，都是好事，都是消业的机会，还债的机会，修行的机会。没有磨难和坎坷，不可能增长智慧。通过这些磨难和坎坷，才能增长智慧。智慧是在人和事之间磨练出来的，如果你真有修行和智慧，所遇到的这些“违缘、障碍”都障碍不了你，都会成为你的助缘。如果你没有智慧，所有的一切都会成为你的违缘，都会障碍你。

遇到一次违缘，能增长一种智慧；遇到一次障碍，能提高一个层次。所以都不要害怕，都是暂时的，一切都会过去。别把这些事情看得太重，看淡一点，想开一点，不会有事！主要是自己从基础开始，按次第学修。

自己有没有进步、有没有成就，所修的法是不是正法，就看你自己的烦恼和习气是否比以前减少了，贪嗔痴慢疑是否比以前减少了，性格是不是比以前变得好多了。如果是，就说明你修行上有进步、有成就了，你所修的法是正法。如果在你自己的相续中，烦恼没有减少，习气没有好转，就说明你所修的法不是正法，而是邪法，修得再多也没有用。

在修行的过程中，要观察好自己的相续，不要去找这些

感觉、境界。无论是好的境界还是不好的境界，无论是好的感应还是不好的感应，这都不重要，都是正常的过程，既不要害怕，也不要高兴。出现好的境界，就高兴，去执着，这是一种障碍；出现不好的境界，就害怕，去执着，这也是一种障碍。

一定要把自己的心放平，不要执着这些。如果有不好的现象，就祈请上师三宝，多念诵《金刚七句祈祷文》，一切都会过去。不经过磨难不能成佛，不经历风雨不能见彩虹。从本性的角度来讲，我们是清净的，我们本来都是佛，但是我们还没有断证圆满——没有断除烦恼，也没有证得圆满，从这个角度来讲，我们都还没有成佛。所以，我们要断除烦恼和习气，断除我执和我爱，这些才是真正的魔。

净土法是今生解脱的方法，大圆满法是即身成佛的方法。现在我们已经有了目标与方向，有了正确的方法，我们就朝着这个目标与方向坚持不懈地努力，按照这些方法坚定不移地去做。不管感觉好与不好，不管心情好与不好，都不灰心、不退步，都要持之以恒，只要能够坚持，能够精进，就一定会胜利。这就是你的进步、你的成就。最终有一天，你一定能达到最圆满、最究竟的解脱果位。



病好的窍诀

有病不怕，机会来了。有病是消业、还债的机会，修慈悲心、菩提心的机会。有病时发大愿，发大心，观想和自己同样受病苦的众生的痛苦由自己一人承担，病很快就能好。任何病都能好。

真正学佛修行的人，有时候会感到身体不舒服，就像生病了似的。真正消业、去魔的时候，在身体上、心理上会有这种反应，但不要害怕。身体生病是过去所种的恶因，在今天机缘成熟而果报现前，所以说这是去病，不是生病。有修行的人面对这种情况时能轻松自在、心生欢喜，将疾病转为道用："这是我修行的机会，是消业、还债的机会，是修慈悲心、菩提心的机会。"然后发大心，发大愿，观想与自己一样受病苦的众生的痛苦都由自己一人承担。这样病情很快就会好转，这是修行、病好的窍诀！

它体现在几个方面：生病是消业的机会。短命多病是杀生的果报，生病是业还没有消净，债还没有还完。所以如理如法地忏悔往昔所做的恶业，尤其是杀生的恶业，这样业都可以消尽。业消了，病自然就好了。同时，要尽心尽力地爱护自他的生命，多放生，这样就能得到健康、长寿的果报，这叫转变因果。

生病是还债的机会。生病与冤亲债主有关系，因为你曾经伤害过他们，他们现在来讨债，你就利用这个机会还债。

所以不用害怕，好好面对，对伤害过的冤亲债主多发慈悲心、菩提心，他们就能得到安宁，得到解脱。他们满意了，你的债就还了，病也就好了。

生病是修行的机会，是修自他交换、自轻他重菩提心的机会，把众生所有的病苦都拿到自己身上来，自己替众生受苦、受累。通过这样的修法，能消业积福，能还债，身体能很快康复，还能长寿，更重要的是能提高自己的修行层次。所以说，作为修行人，即使病得再重，也不会有痛苦，甚至会欢喜。因为生病能消除很多业障，能偿还往昔欠下的债务。从高境界的层面来说，生病也是因缘和合而生，找不到来处，也找不到去处，没有实体。能这样认识，你的内心就会无所畏惧，非但不会害怕和痛苦，反而能生起无比的欢喜心。这是把病痛转为享受的一种方法。

这些是解脱病苦的方法。你真能做到转心、转念，不可思议的事就会发生。病苦是因业力所现，因业力所感。业力没有了，这些显现就没有了，也就没有这些感受了！

但凡夫种恶因的时候没有畏惧，遭恶报的时候却恐惧害怕。有的人发现自己生病后，就着急上火的，结果病情加重，很难恢复，又造了恶业；有的不相信因果，又害怕自己身上有其他众生骚扰，就去找人算命，听算命的人一说，就对冤亲债主又增加了怨恨，自己又增加了恶业；有的为了给身体补充营养，又去杀生吃不净肉，结果又造杀业……这些做法只会使自己的身体、心灵今生再次受到伤害，将来还要感受恶果。

所以我们遇事不要心慌，要时时刻刻祈请上师三宝，要相信上师三宝的加持力量，这样我们的心就会变得很勇敢，

心态会很平静、很稳定，我们的身体状态也能调整过来，病情就会好转，也能恢复健康。然后要发一个大愿，代替所有的众生受苦。这样佛菩萨、上师三宝的加持力和自己的愿力融合在一起，还债还得就更快，消业消得就更快。债很快就会还完，业障很快就会消尽，疾病很快就会消失。

用自心给自己制造快乐

佛教讲的是命运掌握在自己手里，是自己给自己制造痛苦，是自己给自己制造快乐。如果一切都能转为道用，一切都能观为清净，你就是在给自己制造快乐。

我们现在所遭受的痛苦，都是过去世中种下的恶因，结下的恶缘。现在学佛了，就要断除这些，发誓再也不结恶缘，再也不种恶因了。有的人可能会想："我也不想种恶因、结恶缘，但是别人总找我麻烦。"但你要管好自己的心。善恶在心里，不在表面上。心善一切善，心恶一切恶，你发心清净了，你心地善良了，你种下的就是善因，结下的就是善缘。

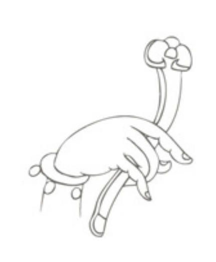
命运掌握在自己的手里，因为你可以把握自己的心，可以调整自己的心。你无法掌握别的事情，但是怎样发心是自

己的事，谁也无法操纵你的心。任何时候都能发善心、存善念，你就结善缘、种善根了，将来感受的就是善果。

为什么说佛教不是宗教？因为佛教讲的是命运掌握在自己手里，是自己给自己制造痛苦，是自己给自己制造快乐。如果一切都能转为道用，一切都能观为清净，你就给自己制造快乐了。

比如说今天不太顺心，不太如意了，这也是一个对境，必须要经历这些，这也是财富啊！这次你没有把握住，下次就可以把握住了。比如说今天身体不舒服了，这是生病着魔，还是去病去魔，就看你的心态。如果你认为自己是着魔了、生病了，那确实是着魔了、生病了；如果你觉得这是去病、消业，这就是去病、消业。为什么佛讲一切都是唯心所现，唯识所变？都是自己的心。你怎么看它，它就是怎样的。

今天有人来欺骗你、伤害你，好啊！这是在了缘、还债，不然你怎么解脱，怎么了生死呢？这肯定也是你过去世中欠他的。佛讲，因果是不虚的，如是因，如是果。这样就想通了。解开了疑惑，摆脱了痛苦，这本身就是解脱，就是成就！我们要解脱什么？就是要解脱烦恼，解脱痛苦。解脱不是要换城市，不是要搬家，而是当下从烦恼、痛苦中解脱出来。



对境如意宝

我们一定要在对境中修行，想逃避现实是不可能的，关键是怎样面对。

如果今天我们突然得到了如意宝，得到了好多财富，心里会非常高兴。同样，对于一个真正的修行人来说，遇到了违缘和障碍，那是求之不得的，因为那才是真正的无价之宝，那才是真正的如意宝！要成就，就要从这些对境当中修炼。不是要逃避，而是要面对。

如果有智慧，我们可以在生活、工作的场所中磨练心态。早上起来做早课，晚上回家做晚课，把早晚课的内容都运用到生活中，工作中。做课的时候挺好，现在在生活、工作中面对这些对境的时候，看看自己到底能不能行。

也许你今天在生活当中很多时候把握不住，但是你发现了就行，晚上再忏悔，“昨天对境小，能过去。但是今天的对境也太大了。无缘无故跟我发脾气，还说得那么难听。”当时没有把握住，虽然没有跟他吵架，但是心动了，生气了。这也没有事，再忏悔，第二天、第三天再看看有没有对境。

真正的修行人怕没有对境。一个修行人为什么喜欢对境，迫不及待地等着对境呢？因为，对境来了好，看能不能把握住！也许能把握住，“哎呦，太好了，我胜利了！”这个时候的胜利，可以说是真正的胜利。也许又失败了，没关系，

第二天再看。这样修才会成就。整天糊里糊涂，不会有任何的成就，不会有任何的进步。今年是这样，明年还是这样，不退步就“阿弥陀佛”了。

佛度化你是以各种形象来度化，魔来伤害你也是以各种形式来伤害。其实佛离你最近，但是魔也离你最近。你生活当中、工作当中对你影响最大，对你最亲的这个人，也许是来度化你的佛，也许是来伤害你的魔。是魔，还是佛，就看你怎么去对待，怎么去认识。

如果自己有智慧，有修行，那他就是佛，就是来度化你的。你通过他的摄受，他的加持，一定能解脱，能成就。如果你没有智慧，没有修行，还是愚痴颠倒，他对你来说就是魔，来伤害你的。你整天不是烦恼，就是痛苦，这还不算什么，你还跟着他一起造了很多恶业，将来要堕落恶趣，感受无穷无尽的痛苦，那才是真正的伤害。作为佛弟子，作为修行人，应该有智慧。





第二篇　犹如宝灯之定解

为什么金刚萨埵佛能帮众生消业

金刚萨埵佛成佛的目的就是帮助众生消业，帮助众生遣除罪障，帮助众生获得本具清净的德性或光明。

修持金刚萨埵除障法时，观想上师金刚萨埵佛在头顶上。头顶上的金刚萨埵佛是外在的所依对治力，它的根本是一种坚定的信心——对佛的信心，对自己的信心。

首先是对佛有信心。金刚萨埵佛在因地的时候发过愿："未来时，凡持受我名者，一切堕罪得以清净，若不清净，我不成佛。"他在因地时发的愿已经实现了，因为他已经成佛了。如果他的愿没有实现，他不能成佛。他成佛的时候是回归法界，但是还要从法界中显现——以愿力显现。

佛菩萨的这些显现是怎么来的？为什么互相不混杂呢？佛菩萨都有自己愿力的牵引，所以不会混杂；众生都有自己业力的牵引，所以也不会混杂。本性都是空的，从这个角度

来讲，都是平等的，都是一体的，但显现上是有分别的。你看：这么多人，不会有一模一样的；这么多面孔，也不会有一模一样的。每个人都有自己的特征，因为各有各的业力。

金刚萨埵佛回归当初了，他是以愿力显现的，不是以业力显现的。他的显现就是他的愿力——帮助众生消业，帮助众生净除罪障。如果明白了缘起性空的道理，他的显现就是一个缘起。以什么显现的？就是以愿力显现的。他成佛的目的是什么？就是帮助众生消业，帮助众生遣除罪障，帮助众生获得本具清净的德性或光明。因为有他的愿力，所以有他的显现；既然有他的显现，就有他的愿力。你要相信他的愿力！

其次是对自己有信心。如果对自己没有信心就不能成就。佛在经中讲："奇哉！奇哉！一切众生皆有如来智慧德相，但以妄想分别执着而不能证得。"自心是佛，是清净的，妄想分别执着不是本具的，不是我们的自性，而是突然起来的，可以去掉。去掉了，自性清净、自性光明就显现了。虽然我们还没有证得这个道理，但是你明白了、相信了这个道理，这叫自信。自信是成就的根本，只有明理才有自信；否则，是不会有自信的。

对佛有信心，对自己有信心，这是所依对治力的根本。你要求自己必须把佛像观想出来，还观得很费劲，这也算是所依对治力，也可以说不是所依对治力。如果你没有一个坚定的信念，心态不稳定，就观不出来。想观出来要把握适度，有一个稳定的心态。有信心了，心态就稳定了，轻松了，自然就能观出来了。

三想破瓦法中的出离心与菩提心

所谓的出离心是一种轻松的心态，是一种自在的心态，不被世间八法所束缚。所谓的菩提心是一种利他心，是一种开放的心态，不自私，不自利，为一切众生。

三想破瓦法是临终往生的方法。三想：神识为游客想，中脉为道路想，极乐世界为去处想。

神识为游客想。我们的神识就是游客，游客不会贪恋旅途中的景色、食宿，最终还想回家。因为家里有亲人，有温暖，有关怀，是自己向往的归宿。

极乐世界为去处想。西方极乐世界才是我们真正的家，阿弥陀佛以及他的眷属们才是我们真正的亲人，他们的慈悲和愿力才能给我们真实、永恒的温暖和关怀。六道只是暂时的住处，无论哪一处，都是我们旅游的地方，不是真正的家。

对六道、对世间没有贪恋，日日夜夜求解脱，如同想回归家园一样地想往生西方极乐世界，这就是出离心。出离心有两个要点：一个是断除对世间的贪恋，一个是日日夜夜求解脱。去西方极乐世界就是求解脱。

如果在家里什么也不做，多没有意义啊！回家以后还要出去上班，还要奉献社会。同样，到西方极乐世界以后，有一个稳定的家了，然后可以再出去利益众生，为众生奉献。

这种心态，就是发菩提心。要有这样一个开放的心态，才能真正见到阿弥陀佛。

中脉为道路想。游客回家，要么坐火车，要么坐汽车，要么坐飞机。同样，我们到西方极乐世界就要通过中脉。具有四种特点的中脉是在相上讲的，其实真正的中脉就是空性。要有证悟空性的智慧，才能真正到西方极乐世界，才真正能见到阿弥陀佛。证悟空性的见解有现量和比量的差别，最好有现量的见解。如果没有，最起码也要有比量的见解，也就是相似的见解。

所谓的出离心是一种轻松的心态，是一种自在的心态，不被世间八法所束缚。所谓的菩提心是一种利他心，是一种开放的心态，不自私，不自利，为一切众生。如果还有自私自利，就不是开放的心态，而是狭隘的心态。有了利他心，有了想帮助一切众生的开放的心态，才能容纳一切，才能圆融一切。



加持是佛菩萨给的吗

加持是一种力量。这个力量是从佛那里来的，也是从自己的心里来的。

我们吃饭之前，可以把吃的东西做一下供养。这个时候，我们心中生起的念头是一种恭敬心，这就直接对治了贪心。我们做了供养，然后当加持品吃，佛的力量就可以融入到所吃的东西里。狗牙的故事我们都听说过，佛的加持能够融入到狗牙里去，为什么不能融入到这些饭菜里呢？如果自己心到了，佛就到了；心到了，力量就到了。这样的话，你吃的就是甘露，你吃的就是加持。不仅能吃饱，还能消除业障、降伏烦恼、驱除魔力，这样力量就多了。现在的人到处去求甘露丸，到处去求加持。你往外求，也许求不到。因为什么？你没有这样的觉悟，没有这样的智慧。

加持是什么？加持就是一种力量。这个力量从哪里来？从佛那里来，也是从自己的心里来。这个加持并不是完全来自于佛，如果自己没有一个坚定的信念，就不会有加持。这样的加持，这样的力量，是怎么来的？你对佛有信心，有坚定的信念，有虔诚的心态，它本身就是一股力量。

我们为什么说是佛菩萨加持？因为佛菩萨是一个所依。如果没有佛菩萨这样一个所依，我们的心就定不下来，静不下来。我们通过佛菩萨这样一个所依，心就定了，成为一心了，此时这个力量就来了，这叫加持。我们祈祷佛，供养佛，

想得到加持的话，就要诚心诚意，一心一意，诚心、一心本身就是一股力量。

其实心本身是很有力量的，心的力量不可思议。但是你的心散乱的话，这股力量没有集中在一起，所以它体现不出来。心不是一心，力量就散了。你心不散的时候，这个心的力量就不会散，而会凝聚在一起。心到处都有，心无处不在。心就是法，法就是心，法也是无处不在；心就是佛，佛就是心，佛也是无处不在。

我经常讲，修法不能好高骛远。吃饭是很平常的一件事，但你如果用心去吃，通过这样的修行，你也能得到加持；通过这样的方法，你也能成就。为什么说佛法就在当下，成就就在当下呢？就是心到位了，一切都到位了。

加持咒的功德利益

不管是念诵经文、修持仪轨，还是念佛号、念咒语，做任何善事之前先念三遍加持咒，功德能增上一千万倍。

加持咒（嗡桑巴﨟桑巴﨟波玛纳萨﨟玛哈臧巴巴吽帕的所哈）是旧噶当派的祖师阿底峡尊者传下来的。阿底峡尊者对度母具有信心，有一次他梦见度母，度母把这个咒语传给了他，

后来他就把这个咒语传到了藏地。当时阿底峡尊者在整个雪域影响力非常大，这又是阿底峡尊者在藏地特别传下来的一个咒语，所以藏地各宗派都非常重视这个咒语。

不管是念诵经文、修持仪轨，还是念佛号、念咒语，做任何善事之前先念三遍加持咒，功德就能增上一千万倍，这是佛在经中讲的。这个咒语很短，三遍一瞬间就念完，但是它的加持、功德和利益是不可思议的。这是真言，也可以说是十方三世一切诸佛加持过的。所以，对此法有信心就可以了。它的内容无需解释，主要是有信心。

有的人一听说念这个咒语加持力大、利益大，然后就使劲念，这也是贪。没有得到如是的功德和利益的时候，就开始怀疑了。这是什么原因？是自己的问题，不是咒语的问题。咒语本身有这些功德和利益，就像宝藏一样，但是你要有开取这个宝藏的能力。有禅定功夫，有智慧，才能开取这些宝藏。

那我们能不能得到这些功德和利益呢？能得到，但是你要有信心。有信心才有加持，没有信心就没有加持。信心有多大，加持就有多大。信心大，加持大；信心中等，加持中等；信心下等，加持也下等；没有信心，就没有加持。具有信心地念，一定能获得如是的功德和利益。



什么样的人可以称为“活佛”

以悲心和智慧讲经说法、度化众生，这都是投生化身佛，也可以称为“活佛”。

为什么我们现在积累点福德、功德这么难呢？主要是因为没有欢喜心和希求心，或者这种心不强烈。我们无论是对佛还是对上师，虽然稍微有一点点希求和欢喜，但也不是因为他们有功德。一听说佛神通广大，有求必应，什么都能给自己，贪心就上来了，并因此而生欢喜心。一听说是上师，尤其是藏地来的所谓的活佛、法王，就认为他们太神了，一摸一吹就能治愈所有的病，因此而生起欢喜心、希求心，继而以这样的心态去亲近；根本不是因为这位上师的智慧广大、慈悲广大、具足德行、戒律清净、摄受弟子能力强而欢喜和希求。

具足正见的人很少，大部分人都是糊里糊涂地接触，根本不去考虑他的智慧、慈悲、戒律以及度化众生的事业如何。很多人听说藏地的“活佛”、“上师”来了，第一句问的就是“厉害不厉害？”意思就是有没有神通。觉得能飞、能治病就是“厉害”，根本不会观察他的智慧是否广大，他的慈悲是否广大。要么就问“有没有名气？”“有没有势力？”“长得怎么样？”藏地的小活佛长得都比较帅，假如认为“长得帅肯定是佛”，那么天界的天人就都是佛了。这种标准是错误的！这都是贪心不是信心。如果没有弘法利生的事业，

说他是“活佛”、“法王”都没有用。如果能真正度化众生，就是活佛，就是法王。否则，名气再大，长得再帅，也不是真正的活佛、法王。

华智仁波切以及很多上师，尤其是我们的根本上师如意宝都讲过，藏地有这样的情况：家里比较有钱，比较有势力，小男孩长得也比较好看，就把他认定为活佛。虽然化身佛有很多，他肯定也是化身佛中的一个；但如果这样，就不用认定了，墙、柱子、桥、房屋……都是种种化身佛，都是“活佛”。如果要认定，就要看他有没有转法轮，有没有讲经说法，有没有度化众生。有弘法利生的事业，才是活佛。

释迦牟尼佛、莲花生大士示现成佛、转法轮，他们都是殊胜化身佛，可以称为“活佛”。这些具德上师和善知识们，他们在示现上也是在讲经说法、度化众生。他们为什么要讲经说法呢？因为有悲心。怎么能讲经说法呢？因为有智慧。以悲心和智慧讲经说法、度化众生，这都是投生化身佛，也可以称为“活佛”。除此之外，不能称为“活佛”，不是佛在经中讲的“活佛”，也不是佛在密宗续部里讲的“活佛”。大家要有判断能力，不能盲目，否则后果非常严重。



略说缘起法

缘起法具有八种特点：不生不灭、不常不断、不一不异、不来不去。是缘起法就是空性法，是空性法就是缘起法。

缘起法以因而生，观待而成。站在缘起的角度里，都是有生灭的，有来去的，有常断的，有一有多的。但这些是假象，不是真实的；可我们却把这些缘起法都当成实成了。一切境相、显现都视为了恒常，视为了独立，这叫执着。我们不知道眼前的人与事物是在刹那当中变的，把它视为恒常了，认为今天的房屋也是昨天的房屋，今天的这个人也是昨天的这个人，今天的我也是昨天的我，不知道在刹那当中变化、生灭，这叫执着。我们也知道，这个房子有一天会倒塌，这个人有一天会死亡……但是我们不知道在第一刹那的时候，眼前的这个房子、身边的这个人就在迁变，我们认为第二刹那、第三刹那还存在着。

我们认为这个人好，那个人不好，这也是一种执着。好和坏是自己假立的，是自己的分别念，它不是在外境上真实存在的。但是我们不知道，认为这个人好就喜欢，他一有变化，不好的时候，我们又开始伤心；我们觉得这个人不好，就讨厌，有一天他变好了，我们又开始喜欢了。其实这都是以我们自己迷乱的分别念假立的。知道一切都是缘起，就可以破除执着；知道一切都是空性，也能破除执着。因为都是

缘起法，所以是性空；因为是性空，所以都是缘起法。这二者是相辅相成的，也是一体的。

我经常给大家讲，虽然我们无法逃避，但是我们可以好好面对，就是这个意思。明白了诸法的事实真理、真相，心就可以了了分明、如如不动了，如如不动不是一下子变成了聋子或盲人。其实我们讲过，这些显现不会束缚我们、障碍我们，我们自己的分别、执着才是真正的束缚、真正的障碍。分别、执着都是心！知道一切是缘起、是性空，就不分别、不执着了。一切缘法不是恒常、独立存在的，这叫性空。一切都不是恒常的，而是在刹那中生灭；一切都不是独立存在的，而是观待存在的。刹那生灭，以因而生，观待而成，这叫缘起。

众生的三种根器

佛所宣讲的佛法总集为三乘次第：人天乘、声闻乘、菩萨乘。这是根据众生的根器而划分的。

修人天乘，就是不求解脱、不求成佛，只求人天安乐，只求世间的福报与利益，这是下等根器的人。现在很多人每天都忙忙碌碌地追求人天福报，但所采取的方法不符合佛讲

的人天乘的修法，都没有按照佛的要求去做，结果非但没有获得人天福报，反而使这些福报离自己越来越远。所以，想得到人天福报，成就世间暂时的利益，也要通过正确的方法，最后才能达到目的，才能获得这些成就。

修人天乘属于最低等的修行，但也有基、道、果。基就是基础，人天乘的基础就是有好的人品、人格，懂得仁义道德，能老老实实地做人，认认真真地做事。如果不懂得仁义道德，修不了人天乘。

在这个基础上，还要有道。道就是成就人天福报的方法。首先要有属于世间的正知正见，深信佛讲的六道轮回真实存在、三世因果丝毫不爽。在这个前提下，断十种恶，行十种善，这才是修持人天乘。

断恶以后，还要做上供下施等善事。做慈善、做义工是善事，但要有正确的方式、方法，只有按佛的人天乘标准来做，才能圆满人天福报，否则不会有太大的成就与意义。

在基与道具足的前提下，再有清净的愿力做连接，就能得到人间的这些名闻利养，将来转世的时候也能投生为人，这是果。如果想投生天界，还要有属于世间的四禅八定的功夫。具足了这些条件与因素，最后才能升天，享受天界的福报。

声闻、缘觉乘是知道轮回苦海中只有痛苦，没有安乐，因此想摆脱六道轮回、超出三界，获得解脱、寂灭的果位。这是中等根器的修法。

这种修法的“基”是出离心，就是对轮回、对世间的福报没有丝毫的留恋与贪恋。如果还有贪恋，就不会真正追求解脱，也就没有声闻、缘觉乘的基础。道是修声闻、缘觉，

达到罗汉和辟支佛果位的方法。首先是见解，即破除人我执，有人无我的智慧。有这样的见解，然后修四谛、十二缘起、十六行相。

四谛就是苦集灭道，十六行相是四谛的分支。苦集灭道中的“苦”，就是知道六道轮回都是痛苦的，并且对这个道理生起定解。“集”是轮回之根，就是烦恼与我执。“道”就是除掉烦恼与我执的方法，就是无我、空性的智慧。通过这些修法达到没有烦恼、没有痛苦的境界叫寂灭。“灭”就是果。以这样的方法来修持，才能达到罗汉的果位。缘觉在最后要成就的时候，不靠外在的力量，包括不靠善知识，而是靠自己的觉悟，通过十二缘起，成就独觉、辟支佛的果位。这是针对中等根器的人而传讲的法。

菩萨乘是对上等根器的人而传的法。这种根器的人不求人天福报，他求的是解脱，求的是佛果，他想得到佛的福慧圆满的境界与果位。

菩萨乘的“基”，简单地讲就是愿、行菩提心。为了众生而解脱成佛，为了解脱成佛而学佛修行，没有任何的自私自利。这种发心就是基础。道就是方法，首先要破除人我执和法我执，证悟人无我、法无我的智慧，这是见。与声闻、缘觉不一样，这里的智慧是全面的、究竟的。有这样的知见，然后去修愿、行菩提心的学处。愿菩提心的学处是自他平等、自他交换、自轻他重菩提心。行菩提心的学处是六波罗蜜以及所有的菩萨学处。通过学修愿、行菩提心的学处，最后才能成就佛的果位。

三乘次第的佛法，是根据三种根器的人而传讲的。在旧译宁玛派九乘次第里没有人天乘，最低的就是声闻和缘觉乘，

这两个属于小乘。菩萨乘分显宗和密宗，显宗就是波罗蜜乘，密宗就是事部、行部、瑜伽部，瑜伽部再分玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。九乘主要都是在密乘里分的。

我们以九乘次第或者三乘次第来分析、判断自己的相续、意乐、根器在哪里，然后去选择相应的法门，如理如法地学修，最后就能成就。

在今生今世，我们遇到了殊胜的大圆满法，这说明我们的根器与意乐都不是一般的，因为这是最高深的法。这不是偶然的机遇，而是宿世修来的福报！如果没有这个福报与缘分，不可能遇到，也不可能学修，所以一定要珍惜。不要怀疑自己，也不要怀疑这个法。如果你怀疑自己，怀疑这个法，说明你不适合修大圆满法，你不是大根器者。如果你有信心，你能认真、坚持学修，就一定能成就。

“佛”字的含义

一个“佛”字或者“阿弥陀佛”四个字包含了八万四千法门，包含了三藏十二部显密一切经典的要义。

无论是念佛、诵经，还是持咒，都先要懂得它的含义。懂得了“佛”字的含义、咒语的含义后再去念诵，才是正念，

才是正知正见。有正知正见，才能降伏邪思邪见。正知正见是觉，邪思邪见是迷，念佛要觉而不能迷。如果还没有弄清楚含义，那只是在口头上念阿弥陀佛，不是在心里念阿弥陀佛。这样，即使念的数量再多，也不能对治烦恼、习气，所以不要欺骗自己。

有的人认为专念就是只念“阿弥陀佛”或者“观世音菩萨”一种圣号，不能念其他的。只念一种圣号，不一定是专念。“观音菩萨”、“阿弥陀佛”、“金刚萨埵佛”、“药师佛”，都是“佛”字的含义。念“观世音菩萨”是念一切诸佛菩萨的慈悲，念“地藏王菩萨”是念一切诸佛菩萨的愿力，念“文殊菩萨”是念一切诸佛菩萨的智慧……你明白了这个含义，念一尊佛就是念一切佛，念一切佛也是念一尊佛，这时念哪尊佛都一样。佛是完全清净、平等的，没有烦恼、分别；而你有分别地念，有妄想地念，就是没有明白“佛”字的含义，那也就没有真正念佛。

有的人认为念佛法门方便，可以一边洗衣、做饭、擦地，一边念着阿弥陀佛，这不叫念佛。在干活儿的时候你心里想的是活儿，不是佛。如果你心里没有念佛，那就不叫念佛。持咒也是一样的道理，你口里念观音心咒“嗡嘛呢叭咪吽”、莲师心咒“嗡阿吽班匝格热巴玛色德吽”，但心里想的却是家务、事业……这都是自欺欺人。心口相应才是念佛、才是持咒。如果没有相应，你在表面上做这些都没有用。

“佛”字翻译过来是“觉”。从自性的角度讲，一切都没有离开佛性，都是佛，这是觉。能这样把人与事看得清楚、透彻，把你的所作所为、所思所想以及所有的对境——外器

世界、内情众生等一切法都当成是“佛”字的含义，能把自己的心安住在这种认识、觉悟当中，并能够保持住这种状态，这就是一心念佛。

一个“佛”字或者“阿弥陀佛”四个字包含了八万四千法门，包含了三藏十二部显密一切经典的要义。把“佛”字的含义弄明白了，就知道轮回与涅槃、佛与凡夫，一切法都是“佛”字的含义，都是一个意思，没有分别。

显宗的《普贤行愿品》里面讲：“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”意思是在哪里都有佛，哪里都是佛。密宗里面讲“一切清净、圆满”，意思是万事万物都是佛，无论做什么、说什么、想什么都是念佛。人本身是佛，活儿本身也是佛，都是无量光佛、阿弥陀佛，干活儿就是念佛，念阿弥陀佛。所吃的饭本身是佛，所喝的汤也是佛，这样明明白白地吃，明明白白地喝，就是真正的念佛，走路、睡觉、工作，都是念佛。有这样的认识与见解，行住坐卧都是念佛的过程、修行的过程，吃喝玩乐都是念佛的方法、修行的方法，所以不是必须要念“阿弥陀佛”四个字才是念佛。因此说学佛、修行不会耽误你的生活、工作，因为生活、工作本身就是念佛，就是修行。



多看佛书对修行有利吗

虽然这些知识、学问是一种成佛的因，成佛也需要学这些，但是这样心容易散乱，影响自己的禅修。如果你有分辨能力，你可以看；如果没有分辨能力，看多了就会变成障碍。

有的人认为既然学佛了，就应该多看佛书，多看与修行有关的书；尤其是有些比较有学问的人喜欢东看西看，东学西学。虽然这些知识、学问是一种成佛的因，成佛也需要学这些；但是这样心容易散乱，影响自己的禅修。如果你有分辨能力，你可以看；如果没有分辨能力，看多了就会变成障碍。

净空法师依止李炳南老师的时候，李炳南老师为什么不让净空法师看别的书？就是怕对修行有影响。净空法师依止李炳南老师十年，没有看过别的书，没有听过别的法师开示。后来，李炳南老师开许了，什么开示都可以听，什么书都可以看，包括外道的，因为他有一定的定力了。

我们在修行的道路上，两只脚还没有站稳时就想跑，这样容易倒下去。所以，刚开始学法的时候，最好不要广闻博学，而要一门深入。现在我们学修的净土与大圆满法，要光盘有光盘，要书有书，什么也不缺。其他的法门不是不好，但是刚开始的时候学多了，没有什么好处。

和其他的学问、教育不一样，佛法是圆融的，八万四千

法门都是脱离痛苦的方法。佛为什么要讲这么多法门呢？因为众生的根器、意乐不一样。佛面对不同层次、不同根基的众生，讲的是不同的法门。这些法门里有很多了义和不了义的法，从表面上、字面上看，很多都是有冲突、有矛盾的，其实一点都不冲突、不矛盾。如果没有一定的正知正见，没有一定的智慧与能力，很难分辨，很难把握。

所以，如果没有一定的正知正见，没有一定的智慧，不要东跑西颠，不要学太多的东西；否则心容易散乱，容易生起疑惑，耽误自己的修行。学佛是要断疑惑的，你乱跑不但断不了疑惑，反而还会增加疑惑。学的东西多了，知道的多了，疑心就重了，成就也慢了。所以不要东学西学，一门深入才能成就。

怎样判断自己有没有得到佛法

以恭敬心、虔诚心去求法，才能得到法。法真正入心了，真正融入到相续里了，才叫真正得到了法。你得到了法，心里只有轻松，只有自在；不会有压力，不会有烦恼。

佛当时在菩提树下成道以后，七七四十九天没有讲经说

法。后来帝释王、梵天王拿着千辐金轮、右旋海螺，前来请转法轮，然后佛才开始转法轮。

佛为什么七七四十九天没有转法轮呢？佛不是为了炫耀自己高尚，而是让众生明白佛法的高尚。帝释天王和梵天王虔诚地向佛祈求，为什么佛在这样的一个缘起下转法轮呢？佛是在给我们表法：佛法是非常难得、稀有的，得法是要祈请的。众生想得到真正的佛法，要有一个恭敬心来求法；没有恭敬心来求，你就不会得到这个法。有一分恭敬得一分利益，有一分恭敬得一分成就。

以前没有书，没有光盘，更没有互联网，求法非常难，要跋山涉水。他们得到法以后，会非常珍惜，也很容易成就。现在有书、有光盘，还有互联网，求法太容易，但是都不珍惜，所以很少有成就的。

现在我们求法容易，如果你能珍惜的话，这是福报。如果不珍惜的话，那就不是什么福报。所以大家要珍惜！但是珍惜也是很难做到的。凡夫就是这样的，太容易了，就不觉得稀有。在互联网上随时都可以学到，随时都可以修习，但是你们很多时候根本不去网络学修，把光盘、书也束之高阁。

以恭敬心、虔诚心去求法，才能得到法。法真正入心了，真正融入到相续里了，才叫真正得到了法。你得到了法，心里只有轻松、只有自在，不会有压力，不会有烦恼。

我们今天求法，明天求法；但是心里有压力了，有烦恼了，这是不是得到法了？没有得到法。这个法没有融入你的相续，没有融入你的心里去，你的相续当中没有得以清净，心里没有得以自在。

这个清净、自在，是最后才能得到吗？不是。你真正得

到法了，当下就是清净，当下就是自在。无论你修行的层次在哪里，都一样能得到轻松，一样能得到自在。虽然最终能得到的轻松自在，和现在暂时得到的轻松自在，肯定是有所不同的，但是也都是轻松的、自在的。所以说可以轻松地修，可以自在地修。

不同层次里有不同的修法，不同层次里会得到不同的法益。法是对治烦恼、对治习气的。你得到法了，受到法益了，肯定有一份清净，有一份自在，这是肯定的。如果你没有得到这样一份清净、这样一份自在的话，你还是没有得到法。法融入你的相续里去了，你真正明白诸法的真相、真理的时候，你的心灵上的无明黑暗也就自然消失了。

出离心的误区

我们讲出离心的时候，很多人都有这样的想法："有出离心了，是不是要远离世间了？是不是什么都不能做了？然后到山上、到山洞里自生自灭？"这是一个误区。

佛法不离世间法，包括出离心也是。你尽责任、尽义务是应该的，在佛法里，这叫了缘、了债，这样你最后才

能了生死。

那么，什么是出离心？为什么修出离心？出离就是出离对世间的贪欲。这个贪欲心是一种心灵的束缚，心灵的压力。有贪心和欲望，心里绝对是束缚的，绝对是压抑的。有束缚了，心就无法解放；有压力了，心就无法轻松。修出离心就是让你的心解放，让你的心轻松，不要有压力。

有贪欲就这样，没有想要，有了还要。比如说金钱，有了一百万，还想要一千万，有了一千万，还想要几个亿……心里不会有满足的时候，越有反而觉得越穷。有满足感，有知足心，才是真正的富裕。如果心里不满足，有贪欲，即使有再多的钱财，也不是真正的富裕。有了权力也是一样，永远没有知足的时候。这都是由贪欲造成的。

可以有理想，也可以有愿望，但是不能有贪心和欲望。没有贪欲一样可以有理想，有愿望，但是心里不会有压力。通过自己的努力，或者福报成熟了，可以实现愿望了，这是随缘的。没有欲望，没有贪心，那完全是解放的心态，完全是轻松的心态。有理想，有愿望，但是心里不会有束缚。

贪心和欲望是成就最大的障碍。我们现在为什么没有多大的成就呢？也是由贪心和欲望造成的。我们为自己的目标、理想去努力，但是因为有贪心和欲望，心里就有束缚和压力了。心里一慌，一胡思乱想，判断和选择上就会出差错，而走上一条不好的道路。因为贪心、欲望，你造了很多恶业，今生会走进绝望，将来还要堕落恶趣，感受无穷无尽的痛苦。如果心里没有这样的束缚和压力，不胡思乱想，心态很稳定的话，在判断和选择上都不会出差错。这样，无论你在世间还是在出世间，很快就能成功。不仅能够得到暂时的成就，

究竟的成就也就在眼前了。你放下贪欲的心，让自己的心解放，让自己的心轻松，然后你就可以去承担自己的责任、履行自己的义务。

出离心不是逃避，不是消灭，而是一种放下贪心和欲望的心态。贪心和欲望不好放下，那怎么办？就是扎扎实实地去修四外加行。你慢慢地明白了，真正生起定解的时候，相续中自然就没有贪欲心了，自然就放下了。这个时候，解脱就在眼前，成就就在眼前。解脱的同时，也成就了很多自己想成就的愿望。

成佛的道理

你真正了解了宇宙人生的真相，了解了你自己，就能得到解脱。你真正放下了一切，才能获得一切。

修行修心最重要，念佛、祈祷，都是念心，祈祷心。每个起心动念都转换到心上，要把心放正、放平，每个起心动念都下到心地上，每个起心动念都是平等心、清净心、慈悲心、菩提心。不要总想着怎样去改变别人，首先把自己的心态调整好，周围的人都会随着你变。

如果越学烦恼越多，执着越强，嘴上念着佛号、咒语，

手上拨着念珠，不念心有什么用呢？很多人信佛、学佛都是追求形式上的东西，一旦遇到对境时，仍然埋怨别人，嗔恨别人。如果你真正信佛，真正相信因果，就不会有想不通的事。要明白一切都是因缘，你遇到的都是自己的缘。痛苦是自己找的，福报是自己修的。

有得就有失，有利就有弊，有好就有坏，有爱就有恨，有白昼就有黑夜，这都是很正常的。面对一切境，心不要动，不要随境转。你真正了解了宇宙人生的真相，了解了你自己，就能得到解脱。你真正放下了一切，才能获得一切。心想事成不难，这是佛的境界。幸福快乐不难，成佛了就能得到。把自己的心调整好，一切都会顺利。

信佛，就要相信佛讲的道理，半信半疑，什么也得不到。学佛，就要学佛的大慈大悲、大觉大悟、大智大慧。佛的慈悲是对一切众生都平等，为了众生，能舍弃自己的生命。佛的智慧是任何时候都不起烦恼，因为他的内心平和、安静，因为他最清楚、最明白，想得开，想得远。我们应该学习这些。

众生和佛是一体的，法界和自身是一体的，轮回和涅槃是一体的。不要再糊里糊涂地混日子了，该清醒了。没有真诚心，修行不认真，永远也不能解脱。

我们的心特别散乱，无家可归，到处漂泊。先把心带回家，安住在本觉中。不要回忆过去，不要迎接未来，不要执着现在，心自然就安下来了。不要控制它，让它来去自由。不要跟随它，不要阻拦它，不要拒绝它。放下，放到本觉当中，明白这个道理就成佛了。

为什么说上师三宝无处不在

上师三宝是你自己信心的感召。如果具有信心与恭敬心，并一心祈祷，上师三宝任何时候都会降临在你的面前。

我们经常说“上师三宝无处不在”。为什么这样讲呢？其实，上师三宝是你自己信心的感召。如果有信心，哪里都有上师三宝。如颂云：“何人诚作意，能仁现彼前，赐灌顶加持。”具有信心与恭敬心，并一心祈祷，佛任何时候都会降临在你的面前。只要你一心忆念，诚心祈祷，无论是阿弥陀佛，还是上师，都会因你信心的感召而显现在你面前，给你灌顶，给你加持。不是必须要到西方极乐世界才能得到阿弥陀佛的加持，不是必须到上师面前才能得到上师的加持。莲花生大士也讲过：“具有信心善男女，莲生不去何处住，吾寿无有殁尽时，信士前我各现一。”假如你有信心，诚心祈祷，那么莲花生大士哪里也没有去，就在你眼前。

佛、上师、莲花生大士等都是无处不在的，只是我们心不诚，没有信心，总是怀疑。我们都没有相信晚上睡觉时上师在枕上，安坐时上师在头顶，走路时上师在右肩，吃饭时上师在喉间。我们困了，躺下就睡着了，有时还失眠，翻来覆去的，根本没想到佛、上师在枕头上；吃饭时，以为佛、上师看不到，同修道友也看不到，就只顾着吃，根本没有深信佛和上师无处不在，无所不知。否则，怎么还敢在背后，

在暗处做一些坏事，然后又极力隐瞒呢？

如果自己有智慧，一切都是佛，都是上师。站在密宗所讲的最究竟、最圆满的境界里，一切色相都是佛身，一切音声都是佛的咒语，一切意念都是佛的智慧。这样看来，一切都是清净的、圆满的。为什么没有见到佛？为什么没能把上师视为佛？因为自己的智慧和悟性不够。我们站在显宗的角度看，也是一样的，“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”到处都有佛，到处都是净土，哪一个不是佛？哪一处不是净土？处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事。显宗和密宗都是这样讲的。如果你能明白这个道理，能有这样的境界，将上师视为佛有什么难的？只是我们悟性、智慧不够，没有深信，也没有生起信心。

近距离地依止上师容易成就吗

佛法和一般的学问不一样。学佛修行要靠恭敬心和信心，否则得不到佛法的利益。对佛和佛的教法，对上师和上师的教言要有坚定的信心，才能圆满成就。

释迦牟尼佛在世的时候，善星比丘是佛的侍者，服侍佛二十五年，精通佛法。但他精通的是词句，不是真正的含义。

他对佛没有生起信心，对法没有生起信心，最终生起了邪见。有一天善星比丘对佛说："你也没有比我更突出的功德。三藏十二部你能讲，我也能讲，除了你身上有一些光，这个我没有之外，其他的我们两个都差不多一样，所以我不想再服侍你了，我要走了。"佛没说什么，让他走了。

他离开了佛以后，佛把所有的眷属、弟子都叫到身边，问谁想做自己的侍者。佛特别威严，大家都畏惧佛，谁都不敢做。最后大家推荐阿难做佛的侍者，因为阿难是佛的亲属，不是很害怕佛。当时阿难要问佛三个问题，如果佛能回答，他就做佛的侍者。其中一个问题是："善星比丘离开佛陀会有什么样的后果？"佛讲："再过七天，善星比丘会离开这个世界，死后会在某某花园里变成一个具足九种丑相的饿鬼。"

佛的弟子里有与善星比丘关系好的，他们听了，赶紧把这些话告诉了善星比丘。善星比丘心想："有时候他说话也挺准的，我要注意点，从现在开始我只打坐，七天七夜不出屋，不吃不喝，我肯定不会死的。过了七天以后，我再去嘲笑他。"然后就入定了。

第七天早上，他口特别干，喝了一口水，结果还没来得及咽下去就死了。善星比丘死后没过几天，佛陀领着眷属们去那个花园。到了花园一看，果然有一个具足九种丑相的大饿鬼。这个时候，善星比丘虽然已经投生为饿鬼了，但还是不愿意面朝佛陀。可见，人心里的邪见多可怕啊！能当佛的侍者，能跟随佛二十五年，是多大的福报啊！但如果不珍惜，就是这样的下场。

后来阿难做了佛的侍者，直到佛涅槃。佛有些弟子，一

看到佛就生起欢喜心，一听到佛讲法就证得阿罗汉果。但是阿难跟随佛那么多年，一直没有成就。这肯定也是信心不足。佛涅槃后，迦叶尊者给阿难定了五项罪名，把他赶出僧团。阿难很伤心，于是生起了出离心，到森林里修行，最后证得了阿罗汉的果位。

因为阿难是听闻第一，要收集佛的教法，必须要靠阿难，所以迦叶尊者特意把他赶出了僧团；不然阿难无法成为阿罗汉。如果阿难没有成为阿罗汉，就不能收集佛的教言。迦叶尊者也是为了这样的利益，才那样做的；也是因为这种做法，阿难才成就的。由此可见，离佛太近了也不一定好。

现在有的人说："我要是能永远跟随上师，跟上师在一起就好了！"不一定，这样也许你就更惨了。离得越近，接触得越多，也许信心就会越差。现在我们这样闻思修行是最好的。

很多人虽然遇到了佛法，但是生不起信心，甚至有邪知邪见。你对他说："好好念阿弥陀佛，就往生西方极乐世界了。""阿弥陀佛、阿弥陀佛……能吗？阿弥陀佛、阿弥陀佛……能吗？"一边念一边怀疑。你告诉他："不能造业，要下地狱啊！不能打妄语，要下地狱啊！"也是半信半疑。虽然嘴上没有说，但心里不相信六道轮回，不相信三世因果，连基本的正知正见都没有。

佛法和一般的学问不一样。学佛修行要靠恭敬心和信心，否则得不到佛法的利益。对佛和佛的教法，对上师和上师的教言要有坚定的信心，才能圆满成就。

顶礼时应具有的心态

处处能想到诸佛的功德，并生起欢喜心，处处能发现自己的过患，并生起忏悔心、惭愧心，这叫恭敬心。这种心念，能直接对治傲慢心。

虽然礼敬诸佛，有身礼拜、语礼拜、意礼拜，但最根本的是意礼拜，要以恭敬心顶礼。什么叫恭敬心？就是直接对治傲慢的心态。处处能想到诸佛的功德，并生起欢喜心；处处能发现自己的过患，并生起忏悔心、惭愧心，这叫恭敬心。这种心念，能直接对治傲慢心。

傲慢有两大特点：第一是看不到自己的缺点和毛病；第二是发现不了对方的功德和优点。恭敬心也有两大特点：第一是处处能发现自己的过患，并生起惭愧心；第二是处处能想到诸佛的功德，并生起欢喜心。

恭敬心和傲慢心的两大特点是相反的。相续中如果具有恭敬心，傲慢心就生不起来了。有热的地方，就不能有冷。同样，有恭敬心就不会有傲慢心，有傲慢心就不会有恭敬心。以恭敬心做礼拜，这叫礼敬诸佛。

礼拜，要以清净的身语意礼拜。心里有恭敬，心地清净了，语和身也是清净的。其实无论是祈祷、赞叹，还是做大礼拜、小礼拜，或是弯腰、低头，都是恭敬心的一种表现。

你知道佛或上师确实有那么多的功德，发自内心的欢喜；然后称扬，赞叹，认为自己与佛和上师相比差的太多了，不

足的地方太多了，过患太多了，心里很惭愧，很忏悔；然后磕大头、磕小头、弯腰、低头，那才是真心的恭敬顶礼。

倘若只在口头上说，在表面上做，身心不一致，心里不但没有一点恭敬，还很傲慢："我的福报比上师还大，我的知识面比上师还广"。以这样的心态礼拜，不但没有功德，反而有罪过。因为这是在欺骗上师三宝，欺骗众生。自己到底在做什么？是在修佛，还是在造业？应该仔细观察、思维一下。

学佛是学知识还是学智慧

我们学佛修行不是要学知识，而是要学智慧。如果学不好佛法，佛法只会变成知识，不会变成智慧。藏汉两地有很多这样的人，理论上很精通，嘴上很会说，但这都是知识，不是智慧。智慧是对治烦恼、对治习气的。

现在很多人都会说"某人有智慧"，有些人也认为自己很有智慧。智慧只有两个：无我的智慧和空性的智慧。其他的都是知识，不是智慧。其实按佛的教言，世间没有真正的智慧，只有相似的智慧。相似的智慧就是相似的证悟无我的

见解、相似的证悟空性的见解。但相似的见解不是真正的见解，相似的智慧不是真正的智慧。

无我和空性，这两个都是超越世间的。如果不超越，就不能对治烦恼，不能对治习气。所谓的世间，不是你这个人的躯壳，也不是你的言语和行为，而是烦恼和习气。如果你没有烦恼，没有习气，就超越了，就不是世间了，已经是出世间了。是世间，还是出世间，取决于相续中有没有智慧，有没有烦恼，有没有习气。

智慧是超越的。如果你没有真正证悟空性，佛法也只是种知识，不是智慧。有空性的见解，有无我的智慧，才能对治烦恼，对治习气，才能解脱，才能成佛。

怎样才能证悟空性？只有一个途径，就是实修，就是消业积福。比如唯识宗里，尤其是中观里，讲了很多逻辑。通过这些逻辑，可以将万法抉择为空，但这也是相似的空性智慧，不是真正的空性智慧。通过逻辑，我们先把万法抉择为空，在相续中有相似的空性见解，在这个基础上消业积福，最后才能在相续中生起真实无伪的证悟空性的智慧。

有些人说："空性是最重要的，我现在应该学中观了，应该修空性了。"你说的也许有道理，但是学中观、修空性没有一步登天的，现在最重要的就是消业积福。我们供灯、供水等，都是消业，都是积福。通过这些才能消掉业障，才能圆满福报。资粮具足了，才会真正证得空性。有的人想走捷径，认为直接修空性应该能领悟，不可能！如果你没有消业，没有足够的资粮，然后去禅修，也许心能定下来，也能进入状态；但这都是世间的禅，不是出世间的禅。我们讲寂止和胜观双运，寂止是禅定，定也很重要，但寂止对治不了

烦恼，更不可能毁坏轮回之根——我执。胜观是智慧，是无我和空性的智慧，有无我和空性的智慧，才能毁坏轮回之根。

什么是证悟？什么是成就？烦恼减少了，我执减少了。虽然见性以后也会生烦恼，但是这个烦恼没有力量。就像被拦腰割断的毒蛇，没有咬人的力量。嗔恨心上来了，但是没有骂人、打人、伤害人的力量，那才是见性了。

为什么精进修持五加行却没有效果

出离心是基础，修四外加行的目的是为了生起出离心。在出离心的基础上，修其他的法，才会得到利益。

阿底峡尊者说过："即便三戒守护得清清净净，但如果对三界轮回没有心生厌离，仍然是轮回之因。"

"清净"指表面上清净。"三戒"是别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。这三戒都受持得特别好，但如果对三界轮回没有生起出离心，即使受持得再清净，也会变成轮回之因。

"我修的是大乘法啊！我修的是密宗啊！这都应该是出世间的吧？"不一定！是世间法，还是出世间法，看你有没有生起出离心。如果生起了出离心，有了出离心的摄持，都

是出世间法。包括看似是世间法的，其实也都是出世间法。如果相续中没有生起出离心，那么这些出世间法、大乘法，还有密法，到你这里都变成了世间法，也是六道轮回之因，只能得到一些世间的福报而已，根本无法超出世间。

所以我经常讲，最基础的就是出离心。现在有很多修净土的人，根本就没有修这些基础法。有些修大圆满法的人，根本不修加行；有的人修加行，但是只修五内加行，不修四外加行。

在2006年第一届百日共修中，我最强调的就是四外加行，对五内加行不是很强调。那个时候我讲过，“修加行比修正行还难，修四外加行比修五内加行还难”。为什么这么说？其实基础是最难的，有了基础修什么都不难了。

你们修加行这么多年了，我们为什么一直没有要求数量？就怕都赶数量。因为数量不重要，质量最重要。“我要修加行了！”然后先念皈依的四句偈颂，十万遍完成了；接下来修发心念偈颂，也赶数目，十万遍完成了；然后要修除障法了，念百字明，十万遍完成了；然后就开始修曼茶罗，擦啊，念啊，摆啊，十万遍完成了；开始修上师瑜伽磕大头，整天磕啊磕啊，把膝盖磕破了，额头也磕破了，认为自己很精进、很虔诚。五内加行都完成了，结果相续还是和以前一模一样，烦恼一点都没减少，习气一点都没改变；也许烦恼更多了，习气更怪了。这是什么原因？自己想一想。

我们现在强调的就是四外加行，就是出离心。你把四外加行学好、修好，对人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这些道理有甚深的感受和体会，有一定的定解的时候，才会产生真正的出离心。

略说会供的殊胜功德利益

上等根基的人，参加一次会供能圆满成就；中等根基的人，参加一次会供能登地、见性、开悟；下等根基的人，参加一次会供，能消除宿世的很多业障，能积累很多的善根与福德，相当于自己单独修持三十年。

会供是我们经常修的一种法。会供不仅仅是一种供养，其中也有很多殊胜的修法。整个会供的内容可以分为加持供品、迎请、供养、忏悔、斩魔、酬誓愿七个内容，是一个完整的修法。

莲师曾经说过，做会供能够快速地积累福德、智慧资粮。上等根基的人，参加一次会供能圆满成就；中等根基的人，参加一次会供能登地、见性、开悟；下等根基的人，参加一次会供，能消除宿世的好多业障，能积累很多的善根与福德，相当于自己单独修持三十年而获得的功德、福德。我们靠会供这种方便，完全能圆满两种资粮而成就，快速达到最究竟的果位。

我们做会供的时候，所修的仪轨是金刚萨埵修法。做会供的过程中，要有五种圆满的见解与智慧：住处圆满，观为现喜刹土；本师圆满，观为金刚萨埵佛；眷属圆满，同修道友观为勇士勇母，男女本尊；法圆满，观为大乘佛法，尤其是大圆满法；时间圆满，观为本来常有的相续轮。一切能够观为清净、圆满，在这样的境界当中做会供，是最殊胜的，

而且成就也会非常快。

首先是加持供品。通过“嗡啊吽”，也可以说是通过诸佛的身语意三门的加持力来加持供品。念“嗡”的时候，所准备的这些供品变得清净；念“啊”的时候，供品增长，遍满虚空法界；念“吽”的时候，供品会随意变化，变得应有尽有，能够圆满诸佛、诸本尊的心意。有这样一个观修，供养才能圆满。

第二部分是迎请。如果我们能站在五种圆满的见解与境界当中，也没有什么可迎请的，本来就是清净的、圆满的，这些主尊本来都在。但我们可以通过迎请这样一个形式来提起正念，迎请智慧本尊融入誓言本尊。

第三部分是供养。内、外、密的供品代表不同密意。以这些供品来供养坛城的主尊，满足他们的需求。

第四部分是忏悔。通过这样的一个方便、一个因缘，能将所造的恶业、所失毁的誓言忏除清净。

第五部分是斩魔——斩二执魔。二执魔就是人我执和法我执。其实魔不在外边，完全在心里。我们的我执——人我执和法我执才是真正的魔王，那些妖魔都是它的幻化和游舞。在这里，我们要斩除二执魔，就是斩除人我执和法我执，通过人无我和法无我的智慧来斩除这两种执着。断除了最根本的魔王，其他的妖魔鬼怪，自然都会消失。

其实我们要断烦恼，断障碍，就是要断除这两种执着。如果没有断人我执和法我执的话，就无法能够铲除轮回的根，这样烦恼也不会彻底断掉，也无法能够解脱，更不能成就佛果。

第六部分是受用，也可以说是成就。受用，就是成就佛

的圆满智慧和广大方便。我们能把诸佛、主尊的圆满智慧和广大的方便纳入到自己的相续中，自己的智慧和方便也能圆满，这是最究竟的一种成就。

会供的时候，会给大家分一些食品、饮料等供品，这些代表方便和智慧。通过这样的一个代表，把佛的智慧和方便融入相续。在与佛无二无别的境界中，能够安住，这是最究竟的受用，也是最究竟的成就。受用供品的时候非常关键，大家不能散乱，不能放逸，心态更应该保持安静、清净，能够这样安住是最好的。发供品的时候一定要按顺序，亲手递到对方的手里，不能乱扔。

最后是余供，就是供护法。我们在坛城内已经得到法喜，得到成就了，很多护法都在坛城外边护持坛城。这个时候要将供品送到外边，供养给他们，让他们也能得到加持和成就。

这就是一个圆满的会供修法的过程。我们每个月初十、二十五有两次会供，如果有时间、有机缘，大家尽量参加。如果参加不了，能忆念、能发心，也能得到共修的功德和利益。心的力量聚到一起，力量才聚到一起，才是真正的共修。以后希望大家都能珍惜这种修法，如理如法地修持。



如法修持顶礼可以具足六度

顶礼有身顶礼、语顶礼和意顶礼三种。在这三种顶礼当中，最重要的是意顶礼，也就是恭敬心。佛法里讲的恭敬心，也就是世俗中讲的礼貌。我们能够表里如一地做顶礼，可以具足六度。

顶礼有身顶礼、语顶礼和意顶礼三种。在这三种顶礼当中，最重要的是意顶礼，也就是恭敬心。佛法里讲的恭敬心，也就是世俗中讲的礼貌。我们能够表里如一地做顶礼，可以具足六度。

第一，布施。无论你在家里，还是在单位，如果能把你自己的架子、面子都放下，就是最大的施舍。所谓的架子、面子也就是佛法里讲的“自我”。

第二，持戒。你用顶礼去对治傲慢心，去修持恭敬心，内心自然就清净了，这就是持戒。戒是净，相续清净了，才有戒的功德；相续不清净，即使表面上持戒再严格，也不是真正的戒。

第三，安忍。如果你能真正修持顶礼，这个过程也是非常艰难的，尤其是在刚开始的时候。因为我们相续中的傲慢等烦恼是根深蒂固的，我们想去对治、调伏它也是有难度的，没有那么容易。你能不顾一切艰难困苦，坚持修行，改变自己，让自己圆满，这才叫安忍度。

第四，精进。顶礼是对治傲慢心的一种方法，也是改正

自己、圆满自己的一种方法。如果你真的明白了，你想学修顶礼的心会非常迫切。你以这种迫切的心态去修行，一定会法喜充满，这才是真正的精进度。

第五，禅定。在顶礼的过程中，如果能心专注，不散乱，就是禅定。

第六，智慧。不管是用身体做顶礼，还是从心里修这种恭敬，如果能站在三轮体空的角度，有无我和空性的智慧摄持，就是智慧度。

如果你不明白顶礼的意义，也许会觉得这是一种很迷信的做法。如果你能明明白白地顶礼，就不是迷信。虽然顶礼是一种很平常的修法，但是我们能修到位的话，只靠这样的方式也能圆满自己。

为什么有不了义的佛法

由于众生的根基和意乐不同，佛所宣讲的法门也不同，也建立了不同的乘。这些法门、这些暂时的乘也不离究竟的乘，都是不同的台阶、不同的渠道，通往最后那一乘——佛的圆满智慧。

由于众生的根基和意乐不同，佛所宣讲的法门也不同，

也建立了不同的乘。这些法门、这些暂时的乘也不离究竟的乘，都是不同的台阶、不同的渠道，通往最后那一乘——佛的圆满智慧。这些乘都是从一真法界中生，最后也往一真法界中灭。犹如世界上有很多河流，都来自大海，最后也归入大海。同样，这些法门、这些乘都来自于一真法界，最后也都趋入一真法界。

针对不同根基的众生而讲的法门、乘，最终所证的对境只有一个，就是法性真如。能证的智慧也只有一个，就是佛的圆满智慧。所以最后都要去证悟一真法界、诸法一性的道理，都要取得这样一个境界，都要有这样一个圆满的智慧、究竟的见解。

佛在四次转法轮的过程中所宣讲的这些法，都不是一成不变的，而是非常圆融的。很多教言看似矛盾、冲突，实际上都是佛当时观察有缘众生的根基和意乐而宣讲的。为什么说佛的智慧是最圆满的呢？因为佛能讲不同根基的众生各自所需求的真理，这是佛的一个特点。针对不同的根基和意乐，宣讲不同的道理，互不冲突，这才是佛的圆满之处。正因为如此，我们才能够圆融一味地通达佛的教言。

无论学佛经，还是学这些论典，若内心能够通达无碍，无有不明之处，那么我们的心里自然就会获得一种安慰，能够生起一种喜悦。犹如蔗糖和蜂蜜，虽然在显现上是两种不同形象的物质，但吃了以后味道都是甜的。同样，佛四次转法轮的教言，还有祖师大德们所宣讲的教言，这些表面上看似相违、矛盾，实际上都是不相违的，都是不矛盾的，都是圆融一味的。

如果没有通达佛理，对于佛经或论典中存在的很多看似

相违之处，心里会存有疑心，甚至生起邪见。这样学佛修行，不但不能对治烦恼、习气，反而造下了无边恶业；不但不能获得解脱，将来还要在六道轮回中感受无量的痛苦。

佛所讲的一切法是圆融一味的，诸菩萨、诸论师们的教言也是圆融一味的，是通达无碍的。有些祖师大德以悲心为了度化部分众生，所以宣讲了一些不了义法，这不是他们的智慧不够圆满，实际上都是有意义的。

略说《八吉祥颂》的功德利益

做任何事情前，首先念一遍《八吉祥颂》，一定能顺利如愿，一切吉祥圆满，它的功德和利益不可思议。

《八吉祥颂》是从麦彭仁波切的意海中出现的偈颂，它和《八吉祥经》的内容基本一致。《八吉祥颂》是祈祷八吉祥佛、八吉祥菩萨、八吉祥天女、八吉祥护法以及十方三世一切诸佛、正法、僧众的祈祷文，主要是以顶礼的方式祈祷的。

做任何事情前，首先念一遍《八吉祥颂》，一定能顺利如愿，一切吉祥圆满，功德和利益不可思议。你今天要做一件事，念一遍《八吉祥颂》然后再去做，没有不如意的，没

有不顺利的，没有不吉祥的，没有不圆满的。这个如意宝就在眼前，但是我们没有看到。

我们要出去谈事情、做事情，都是心慌意乱、提心吊胆的。不用这样！如果具有信心，先念一遍《八吉祥颂》，然后就放心了。我们却恰恰相反！《八吉祥颂》早就会念了，但是在该用的时候却没有想到它。

“今天我要去谈事情，能不能谈好啊？会不会遭受不愉快啊？”不会的。如果你这样想，还是信心不足。“我想修法，我能修好吗？”“我们那边修大圆满法的人很少，我想弘扬这个法，但是我没有能力，能行吗？”如果你有这个发心，你具有信心的话，不用担心，不用操心，上师三宝就在你的身边，善神护法就在你的身边。你身边的众生如果有这个福报，有这个善根，一定能弘扬开，一定能成功，一定能行！

《八吉祥颂》的功德和利益不可思议！如果遇到障碍，念《八吉祥颂》就没有问题了。如果念《八吉祥颂》也解决不了，那谁也没办法了。这不是法的问题，是个人的业障或众生的福报的问题，你再着急也没有用。这时，更应该好好修，替众生好好地消业障，积福德，种善根。业障小了，也许慢慢就好了。

做任何事情前，念一遍《八吉祥颂》，然后就可以放心了。

一个学佛的人，一个修行的人，在任何对境当中，应该非常稳重，非常自信。不应该心慌意乱，不应该提心吊胆，不应该瞻前顾后，畏首畏尾。一个真正学佛的人、有修行的人，应该是很自信的。

什么是真正的加持

上师给你说法、传法的时候，这叫给你加持；你依上师的教言对照自己，调伏自己的烦恼，相续会越来越清净，烦恼会越来越减少，这叫获得加持。

我们去见上师或去拜佛的时候，总是求加持、求悉地。其实，上师给你说法、传法的时候，这叫给你加持，给你悉地。如果你依上师的教言对照自己，调伏自己的烦恼，你的相续会越来越清净，你的烦恼会越来越减少，这叫获得加持，获得悉地。

我可以去做很多其他的善事，你们也可以去做很多其他的善事，但我为什么每天晚上都要在这里讲法？因为这才能真正利益你们，帮助你们。虽然我是个凡夫，但是我讲的都是佛的教言，都是上师的窍诀。如果你们用心去领悟，依这些教言去调伏自心，一定能得到真正的利益，甚至能解脱成就！其他的形式也有很多，比如摸摸顶，做一些法事活动，给你们发发加持品，发发圣物，这都不难；但是我认为这些都不能真正帮助、利益你们。现在，我在给你们遍洒佛法的甘露，这才是真正的加持！如果你们用心去听，用心去领会，对你们的相续，对你们的人生，绝对是有帮助的。这不是我的功德，是佛法的功德，不可思议！

按大乘的教理，其实释迦牟尼佛早就在密严刹土成佛了，但他为什么还要在印度金刚座下示现成佛呢？是为了给所化

众生转法轮，没有别的目的。伟大、慈悲的佛陀，在利益众生、度化众生的时候，也是讲道理、讲真理，让大家明白道理、明白真理，让众生开启智慧、具有智慧。佛陀是这样帮助、利益众生的。我相信，以这种方式，一定能帮助、利益到众生。所以，我希望你们每天晚上都来听课，也许刚开始听不进去，但是慢慢就会听进去；也许刚开始听不明白，但是慢慢就会明白的。

虽然我的口才不是很好，讲得不是很流利，但是我有一个清净的发心。讲法前，我一定会先祈祷我的根本上师，让我的一举一动、一言一语都能变成甘露，融入众生的相续。我也会这样想：我给大家讲的时候，我的语言，包括我的这些动作，都是上师的幻化和游舞，都是上师的事业，这里有力量，一定能融入众生的相续。不然，我一个凡夫没有这个能力。口头上说得再好听，言语上讲得再多，如果没有一个清净的利他心，没有这样的加持力，就很难融入众生的相续，很难真正感化众生，所以大家不要错过。其他方法也能积累善根、消除业障，但是最最殊胜的还是每天晚上的这堂课。

众生要解脱、要成佛，最终还是要靠自己。你自己要明白真理，要有智慧，才能真正地对治烦恼，解脱烦恼。如果你自己不去明理，不去启发智慧，无论是佛，还是菩萨，都没有办法让你解脱。如果佛菩萨有办法，众生不学、不修，仅靠佛菩萨的加持和力量就能令众生解脱，那么轮回早就空了。如果能这样，只要一尊佛就能把所有的众生都度化了，让众生都得到解脱了。

大圆满法的三种传承方式

传承上师有远传和近传。远传的上师有很多，近传上师共是十八代，这就是法脉。

第一，如来密意传。如来密意传是佛与佛之间，在这里指法身普贤王如来和报身金刚萨埵佛之间的传讲方法。

第一代传承上师普贤王如来是本初佛，他只有觉，从未迷过，所以叫本初佛。大圆满法主要是普贤王如来的法，“普贤教”指的就是大圆满。所谓的“佛”、“觉”，实际上就是法界，就是我们的自性光明，它是不会迷的。其实，普贤王如来就是我们的佛性，是一切诸法的法性，即法界。

第二代传承上师是报身金刚萨埵佛，他属于五部佛。报身是从法身中显现的，法身普贤王如来和报身金刚萨埵佛是一体的，他们之间传讲的方法是如来密意传，即心心相通，也可以说传而不传，讲而不讲。说讲了也没讲，说没讲也讲了，就是一个自性，一个法界。那样的一种状态，称为“传讲”。

第二，持明表示传。第三代传承上师是化身极喜金刚。在人间，他是第一位传承上师，是大圆满法的开创祖师。以前有一位胜心天子在天界传扬大圆满法，后来在人间弘扬大圆满法的时机到了，胜心天子转生为极喜金刚。普贤王如来、金刚萨埵佛通过金刚手菩萨将此事业传给了极喜金刚，极喜金刚成就了。

第四代传承上师是文殊友。文殊友听说极喜金刚在传讲超越因果之法，刚开始不理解，就来与极喜金刚辩论，但是辩输了。他感到非常惭愧，心里想：我对化身佛极喜金刚说了那么多不恭敬的话，现在应以什么方式忏悔，才能忏除我的弥天大罪？他想拿刀把自己的舌头割掉，以此方式忏悔。极喜金刚知道他的心思，告诉他："割掉舌头也无法忏除你的业障，你最好著一本超越因果之法的论典。"文殊友就在极喜金刚的面前发愿著书，极喜金刚给他灌顶、加持。文殊友是个利根者，当下就开悟成就了。

第五代传承上师是西日桑哈。他二十五岁的时候，遇到并依止了上师文殊友，最后得到了上师文殊友殊胜的窍诀，证悟了无上大圆满法。然后是加纳思扎、布玛莫扎、莲花生大士，他们都见过西日桑哈，并且得到了他的窍诀，但是接他传承的主要弟子是加纳思扎，所以第六代传承上师是加纳思扎。第七代和第八代传承上师分别是布玛莫扎、莲花生大士。极喜金刚至莲花生大士之间都是持明表示传，他们都是利根者，通过表示等方式宣讲大圆满法，领悟大圆满法，证得大圆满法。

第三，补特伽罗耳传。莲花生大士之后都是补特伽罗耳传，即口耳相传。莲花生大士传给赤松德赞，然后是贝若扎纳、益西措嘉、龙钦巴大士。龙钦巴大士是莲花生大士、贝若扎纳、益西措嘉三大传承的汇集处。

龙钦巴大士之后是持明无畏洲。持明无畏洲和龙钦巴大士没有见过面，中间相隔了大概有五百多年。但是持明无畏洲对龙钦巴大士特别有信心，经常虔诚地祈祷龙钦巴大士，并且经常看龙钦巴大士的著作。有一天亲见龙钦巴大士的智

慧幻化身，龙钦巴大士的智慧幻化身摄受了他，给他灌顶、窍诀，最后令他领悟、证得了大圆满。

持明无畏洲有四位以“无畏”命名的弟子，其中一个就是无畏如来芽。无畏如来芽是亲自面见上师，依止上师的，最后他得到了窍诀，成就了。无畏如来芽的亲传弟子是华智仁波切和蒋扬钦哲汪波，蒋扬钦哲汪波仁波切的亲传弟子是麦彭仁波切，他们都是从自己的根本上师那里得到了窍诀，最后证悟的。

我的根本上师晋美彭措法王如意宝，他和麦彭仁波切之间也没有见过面；但是法王从小就对麦彭仁波切特别有信心，边念麦彭仁波切的祈祷文，边看麦彭仁波切著的《直指心性》。后来法王在闭关修行的时候，得到了麦彭仁波切的智慧幻化身的摄受，得到了窍诀，证得了大圆满的境界。上师经常说，如果说他对大圆满有一点的了解或证悟（这是法王自己的谦虚说法），那都是麦彭仁波切的恩德。他一生当中特别崇拜麦彭仁波切，他老人家亲口讲，他的后代传承弟子，如果能祈祷麦彭仁波切，一定会得到格外的加持。

传承上师有远传和近传。远传的上师有很多，近传上师共是十八代，这就是法脉。这个法脉非常清净，从未间断，从未被染污过，所以特别有加持力。我们现在遇到了这么殊胜的法脉，遇到了这么殊胜的上师，真的是宿世修来的福报。如果大家能珍惜这个法脉，珍惜这个殊胜的机缘，按次第如理如法、系统地修学，一定能解脱，甚至能即身成佛、虹身成就！

成就之基

若对四外加行的道理真正生起了正见，生起了定解，就不一样了。这时才会有真正的修行，之前都是表面功夫。

现在真正学修四外加行的人非常少，所以成就的人也非常少。修行的根本都在四外加行里，扎扎实实地修四外加行，一定会有收获。对很多人来说，真正能够利益自己的就是四外加行。五内加行、大圆满正行我们也要学修，但重点还是要放在四外加行这些基础上，基础是最重要的。

大家不要忽略基础，好高骛远。即使某某道场开始学修生起次第和圆满次第了，或是修大圆满正行了，也不要动心。“我学佛这么多年了，还在学修加行，是不是学修得太慢了？我也应该学学生起次第、圆满次第，应该学学大圆满正行。”不要动心！

以前藏地有一位上师，叫耶括喇嘛，他的弟子与其他修行人相比，特别与众不同，他们的修行非常稳定、扎实，成就也非常高。不是一两个弟子如此，而是大部分弟子都这样。大家不明白，就去观察，结果发现，原因在于他们重视学修四外加行。耶括喇嘛让弟子们反复地学修四外加行，所以他的弟子基础打得特别牢。

若对四外加行的道理真正生起了正见，生起了定解，就不一样了，这时才会有真正的修行，之前是不会有的，都是

表面功夫。极少数利根者不好说，但是大部分人，倘若不打牢基础，是绝不会有成就的，所以大家要按次第修，尤其要把基础打牢。我们讲的这些加行都重要，尤其是四外加行更重要。反复学这些，反复修这些，最终一定会成就的，而且修行过程会非常稳定。

我经常讲，瓜熟蒂落，所以不要着急修其他法。他人学内加行、学正行，你不要着急，一定要修和自己相续相应的法，看准自己的修行层次在哪里，一步一步地来。如果东学西学，浪费生命，将会错过这一难得的解脱机会。

略说"正行无缘"

我们无论修法，还是平时做事，如果能站在三轮体空的角度，能保持这种正念，不去执着三轮，这叫正行无缘。

"三个殊胜"中的第二个是正行无缘殊胜。正行无缘就是不执着三轮。比如说我们修法的时候，修法者自己、所修的法、修法的过程都是空性，都没有实体。

在我们的境界中，有好或不好，美或丑，净或不净的分别。其实这些都没有实体，都不是真实存在的。比如说好和

坏，我们人类认为是好的，然后去追求的这些，对其他的众生来说，不一定是好的，也不一定是他们追求的目标。我们认为别墅好，都想住；宝马、奔驰好，都想开；总统、明星、世界冠军好，都想当；但是在其他众生的境界中没有这些概念。

比如说猫、狗，它们不可能觉得别墅好，也不愿意住别墅；它们也不知道宝马、奔驰是什么，也不想开；它们对“总统”没有概念，也不知道什么叫“明星”。如果这些真有那么好，它们也应该认为好，也肯定想得到；但这都是我们自己的一种心理作用，事实上没有。我们人类所认定的这些好，对其他众生来说，都是不存在的。

我们认为不好的，在猫、狗那些众生的心目中，也许是好的。我们不能吃的，它们能吃；我们不能用的，它们能用。如果真实存在这些“不好”，对每一个众生来说都应该一样；但不是这样的，这些都是以我们的分别心来认定的。

美和丑也是。你认为美，但是不一定所有人都认为美；你感觉丑，但是不一定所有的人都感觉丑。美和丑不是真实存在的，只是一种概念。

净和不净也不是真实存在的。我们认为不干净的，其他众生认为干净；其他众生感觉不干净的，我们觉得干净。自己喜欢的，都是干净的；自己不喜欢的，都是不干净的，这就是执着、贪心！我们特别执着钱，特别喜欢钱。其实钱多脏啊！尤其那些旧钱最不干净，但是我们都不觉得脏，揣在兜里，舍不得拿出来。所以干净和不干净也是我们自己的分别心认定的，用智慧去观察、分析，都没有实体，都不是真实存在的，都是由我们的分别、执着造成的，都是性空的。

我们无论修法，还是平时做事，如果能站在三轮体空的角度，能保持这种正念，不去执着三轮，这叫正行无缘。

灌顶与窍诀何处得

> 如果你有智慧，有悟性，上师的每一个动作，每一句话，都是窍诀。

现在很多人都说："上师怎么还不给我窍诀呢？"怎么没给你窍诀呢？如果你有智慧，有悟性，上师的每一个动作，每一句话，都是窍诀。很多人都着急求灌顶，"上师啊，什么时候才能给我们灌顶啊？"如果你的相续没有成熟，给你灌一百次顶也没有用。

有的人，上师拿宝瓶碰了一下他的头，在手里滴点水让他喝，他就以为得到灌顶了，然后在他耳边悄悄地说几句，他就以为得到窍诀了。真是迷茫！灌顶不是谁都能得到的。如果自己的相续成熟了，随时都能得到灌顶，得到窍诀。上师的每个表法、每个动作都是窍诀。什么叫大圆满窍诀？令你证悟，令你开悟，令你证得大圆满境界的方式、方法，叫大圆满窍诀。

我们看那些祖师大德的公案，有的上师给弟子窍诀的时

候，也没有拿着宝瓶啊！突然说几句，突然打一些手势，让他看一些东西，就开悟了。给窍诀不是必须在耳边说悄悄话，灌顶也不是必须拿铜做的宝瓶。加行修好了，相续成熟了，时刻都能得到灌顶，时刻都能得到窍诀。都是窍诀，都在给你表法。所以不要着急得到这些，先把加行修好。加行修好了，灌顶、窍诀自然就能得到。大圆满是真正至高无上的法，好比是一座山的山顶，到山顶了就没有其他的去处了，知道自己到达地方就行了。

我们修大圆满是修什么？就是修加行。修加行就是修大圆满。加行是通向大圆满的唯一之路。把这些加行都修好了，就等于修好了大圆满。所以一定要把加行修好。加行比正行重要，四外加行比五内加行重要，一个比一个重要。

修加行难，尤其是刚开始修四外加行的时候非常难。四外加行修好了，就是真正入门了，真正上道了，就不难了。我讲的六道轮回、三世因果，都在四外加行里。真正能懂得、能深信非常难，不是一般的难。仅仅知道、明白了还不行，还要有甚深的体会。在相续中对三世因果、六道轮回的道理生起胜解信心，那么，生起甚深的感受、体会就不难了。刚开始修行就像初一的月亮，最初很黑暗，但是慢慢地开始明亮，最后会达到圆满的。



次第与加行的重要性

真想解脱，就要按次第学修，否则不会有任何成就。

我们经常讲慈悲，“我要给予众生安乐，要拔除众生痛苦，要利益众生、帮助众生”，但很多时候都是假的。你要生起愿、行菩提心，就要靠四无量心；修四无量心要靠知母、知恩、报恩；要知母、知恩、报恩，就要相信六道轮回，相信三世因果。这些修法都是有次第的，不能跨越，要一步步地来，不可能一步登天。

我为什么强调次第、强调加行呢？有两个原因：

第一，现在有些人很精进地学修佛法，但是始终没有进步，没有成就，就是因为没有按次第，没有修加行。有的人根本不修加行，即使修加行，也只修五内加行，只追求数量，忽略了质量。有的人皈依、发心都念了十万遍，大头磕了十万遍，百字明念了十万遍，曼荼罗也修了十万遍；但相续还和以前一样，没有丝毫变化，没有一点点成就。

第二，没有最根本、最基础的修法，没有弄明白四外加行的道理，就会越学越难，越修越难。现在很多人，虽然学佛已经很多年了，但是越修越糊涂，越修越没有信心。

我在汉地弘扬这样一个有次第的法，也是很有难度的。我知道，这些不容易被人接受，因为人们都非常喜欢那些高深的法，不愿意按次第学修，更不愿意学修这些基础的法。但是这些基础是最重要的！真想解脱，就要按次第学修，否

则不会有任何成就。因此，即使再有难度，我也会坚持下去。

大家不要着急修高深的法。如果相续没有成熟，基础没有打好，即使天天念金刚七句，诵《楞严经》也不会开悟、见性。基础打好了，相续成熟了，念一遍，做一个动作，通过一个简单的方式，甚至一瞬间，就能开悟、见性。如果相续没有成熟，想成就真的非常难。即使你每天念《金刚经》，如果悟不到其中的含义，又有什么用呢？如果真想解脱，真想成就，一定要一步一个脚印、脚踏实地地修。

能断烦恼即佛法

如果没有对治自己的烦恼，没有改变自己的相续，统统都不是佛法，因为佛法是对治烦恼、对治习气的。

对佛法，我们在词句上懂得很多，但是没有拿来对治烦恼、对治习气。我们给别人讲的时候，都是滔滔不绝、出口成章，但是烦恼依旧，习气依旧，甚至贪心、嗔恨心、傲慢心、嫉妒心都增长了，还认为“我很了不起，因为我学的时间久，懂的道理多，我是老居士，我是大护法。”然后在那里谁都看不起，认为别人都要听自己的。这就是傲慢心、嫉

妒心，这种心强的人，贪心和嗔恨心也肯定没有减少！这样的人，即使懂得再多，也没有用，因为没有智慧。有的人虽然懂得不多，但是特别能对治自己的烦恼，越学佛越快乐，这种人就有智慧了。

佛法不离智慧。得一分佛法，肯定会得一分智慧；得一分智慧，肯定会减少一分烦恼；减少一分烦恼，肯定能减轻一分痛苦。

修行成就不靠文凭，不靠势力。文凭高、势力大，也许会更傲慢，会成为修行上的一种障碍。现在很多人都认为，如果自己有神通，肯定会更精进。“我有神通多好啊，可以通过神通修行。”如果这样，你不是修，而是玩儿，是造业。为什么说天界的众生没有解脱的机会，没有学佛修行的殊胜机缘呢？因为天界众生福报大，还有神通，只会享受福报。我们人间也是，明星很难被度化，有钱有权的人更难度，为什么？是不是他们不够聪明？不是，是因为他们太傲慢了，傲慢的铁球上不沾功德水，有傲慢就没有功德。所以，有文凭有什么用？有知识有什么用？懂得理论有什么用？如果没有对治自己的烦恼，没有改变自己的相续，统统都不是佛法，因为佛法是对治烦恼、对治习气的。

法门是无量无边的，无论你念的是什么，无论你做的是什么，如果你真正对治了烦恼，对治了习气，那就是佛法。如果你在嘴上诵的是经，念的是咒，但是却没有对治你的烦恼，没有对治你的习气，那统统都不是佛法。

怎样让佛性显现出来

罪障忏掉了，本具的光明、本来具有的功德自然就显现了……这就是解脱，这就是成佛！

每一个众生都有佛性，在自性中本来就具足佛无漏的功德，但是因为有业障，这些无漏的功德没有显现出来。我们的心就像一面镜子，但是因为镜面上有特别厚重的灰尘、污垢，无法能映现出万物的影像，现在要将这些灰尘、污垢清除掉。

在《二品续》中云："众生本是佛，然为客尘遮。"从自性清净的角度来讲，每个众生都是佛，但因为有业障，暂时还没成佛，还不是佛，等把这些业障消掉了，罪障忏掉了，本具的光明，本来具有的功德自然就显现了。这就是解脱，这就是成佛！

佛有广大的神通，有广大的智慧，有广大的慈悲。这些功德我们也有，但是在我们迷失了自性以后，这些功德没有显现出来，没有启发它们的作用。现在我们通过消业、忏除罪障，把相续中的染污、客尘忏除了，它们才能显现，作用才能得以启发，我们才能真正获得这样的功德和利益。

现在我们就要忏除罪障。罪障是一种统称，其实罪障分业障、烦恼障、所知障和习气障。很多障碍都总集在这四种障碍里。

业障主要是由我们的身口意造下的。业障分性罪（自性

罪）和定罪（佛制定的罪）。性罪本来就是一种罪业，无论谁做了都有罪过，比如杀生，无论谁杀生都一样有罪业；定罪是佛制定的罪，具有八种别解脱戒的人做了就有罪业，而普通的凡夫做了则没有罪业。比如说过午不食，普通的在家人吃过午食没有罪业，但是受持八关斋戒的居士，出家的沙弥和比丘，都不能吃过午食的，这属于定罪。轮回有近因和远因，业障是轮回的近因。造下了这样的业就会被业牵引，轮回就是这样形成的。

烦恼障，众生有八万四千种烦恼，但是都可以总集在贪嗔痴三毒或贪嗔痴慢疑五毒里。我执我爱也属于烦恼障。烦恼障是轮回的远因，烦恼障引起业障，业障引发轮回。轮回的根是业障，业障的根是烦恼，业障和烦恼障主要障碍从六道中解脱，要解脱就要断除业障和烦恼障。

烦恼断了就不造业了，不造业了轮回就结束了。被业力牵引在六道中轮转是轮回；不是被业力牵引，而是以慈悲心或愿力在六道中轮转不叫轮回。受业力牵引在轮回里轮转是不自由的，以悲心、愿力在六道里轮转是自由的，是自愿来度化众生的。

因业力牵引轮转没有自由，当一切有漏的善果成熟的时候，就投生为三善道；当一切恶果成熟的时候，就堕入三恶趣。完全被业力牵引，不自由地在六道轮回里转，叫轮回。是因业力在牵引，所以就要消业，断烦恼。烦恼没有了就不造业了，没有业就不用轮回了。业障和烦恼障主要障碍解脱，有业障、烦恼障，就无法能从六道轮回中获得解脱，因此就要断除业障和烦恼障。

所知障。无论是属于涅槃的法，还是属于轮回的法，将

三轮视为实有、真有，这种分别念叫所知障。

习气障。按照显宗所讲，极其细微的所知障就是习气障。而在密宗里，称其为三现迁移，三现迁移就是习气障，它障碍成佛。最后如金刚般的等持，是对治三现迁移习气这种分别念的。

所知障和习气障主要障碍获得遍知果位，就是障碍成佛。要成佛就要断除所知障和习气障。以远离八边戏论大空性的智慧，及密宗里的大光明、大圆满的智慧来对治所知障和习气障，直到这两种障碍都消掉时，我们才能成佛。

业障和烦恼障障碍解脱，所知障和习气障障碍成佛。这些障碍都是自己造的，自己串习来的。不用说我们生生世世造下的恶业，仅仅今生今世造下的身业、语业、意业，比须弥山还高；从无始劫以来到现在积累的不好串习，比大海还深。那怎么办？解铃还需系铃人，成佛要靠自己！自己的业障要靠自己去消除，没有别的办法。

那这么多的业障，这么顽固的串习能去掉吗？能！就好比屋子里的黑暗，即使再浓厚，存留的时间再长，一旦打开了门窗，阳光照了进来，所有的黑暗就会立即消失。不可能因为黑暗持续得太久，即使阳光照进来，也不能彻底驱散，没有这样的道理。

同理，因为我们遇到了正法，因为佛法的力量不可思议，只要能真正修持正法，真正具足对治力，再大、再严重的业障都会立即消除；只要有无我、空性的智慧，再严重的串习，再深厚的烦恼障、所知障、习气障都能立即忏除。所以，虽然我们造下了太多的恶业，我们有特别严重的串习，但是我们和普通众生不同，我们遇到了佛法，明白了佛理，一旦掌

握了这些方法，这些都能除掉。就如同阳光照进黑屋，黑暗立即消失的比喻一样。

怎样辨别是佛还是魔

如果有智慧，佛是度化你的，魔也是度化你的；如果没有智慧，魔是伤害你的，佛也是伤害你的。

佛讲过，哪里有吉祥，哪里就有不吉祥；哪里有佛，哪里就有魔！

二者是不离的。犹如大海和波浪，波浪不离大海，大海不离波浪。同样，佛不离魔，魔也不离佛；吉祥不离不吉祥，不吉祥也不离吉祥。我认为这叫完美。我们天天要吃饭，在餐桌上，酸甜苦辣都有才是完美。如果只有甜食，没有其他味道的食物，吃久了一定会腻。

其实佛也好，魔也好，都是一个念。你认为是魔就是魔，你认为是佛就是佛。如果有智慧，佛是度化你的，魔也是度化你的；如果没有智慧，魔是伤害你的，佛也是伤害你的。

佛像代表佛的身，佛经代表佛的语，佛塔代表佛的意。通过这些对境，有些众生造业了，有些众生痛苦了。这是不

是佛的问题？不是，这是众生自己的问题。如果你有修行，有智慧，魔也可以当作修行的一种助缘，也是磨练你的机会，魔也是来度化你的，所以是佛还是魔，就在于你自己的心态。

什么叫完美？显得清净的应该有，显得不清净的也应该有；显得善良的应该有，显得不善良的也应该有；显得健康的应该有，显得不健康的也应该有。世上没有完美，想开了，想通了，就是完美；如果想不开、想不通，就没有完美。你以分别心去衡量，就没有完美，不会有圆满的时候。

想开一点，想通一点，一切观为清净、圆满，本来就是清净、圆满。佛也好，法也好，如果能让你提起正念、提起善念，成为你快乐的因，那就是佛；佛也好，法也好，如果都成为你痛苦、烦恼的因，都成为你不喜悦、不快乐的因，那就是魔。

众生有各种各样的习气，有一些不同的因缘、不同的示现，这是很正常的。你处处观清净，处处观圆满，处处感到快乐，感觉圆满的时候，这就是大圆满的境界。所以大家要有智慧，以智慧去看待这一切。这样，无论在山上，还是在山下，都一样，你就是在净土里，也可以说你就是佛了。



佛的化身在哪里

佛不在别处，就在自己身边，你到别的地方找不到佛。

如果你有智慧、有修行，看着身边最讨厌、最不顺心的这个人就是佛，就是菩萨，是来度化你的；如果你没有修行，没有智慧，他就是你的冤家，是来讨债的。

“上师不是说，不是冤家不聚头吗？这是冤家嘛！不是说最不听话、最淘气的儿子或女儿是来讨债的吗？那他们到底是佛菩萨，还是冤家来讨债啊？”这就看你自己的心了，你怎样对待他，他就是怎样的。其实，你最讨厌的那个人就是佛，是阿弥陀佛来了。不听话，天天不上学，成绩也不好，在你身边的这个小孩子，就是观音菩萨，是来度化你，帮你消业，帮你还债的。你为他们付出，为他们奉献，这不是在给自己积累善根和资粮嘛！所有的众生都是自己最殊胜的福田，你愿意接受也得接受，不愿意接受也得接受，没办法。“是啊，虽然很讨厌，再也不想见到，但是没办法啊！天天都要在一起。”因为他是你的冤家，业不消，缘不尽，债不还，他是不会放过你的。除非你们之间的缘尽了，否则，债欠了就要还。

佛菩萨不在别处，就在你身边。有的人经常说：“我想上师了，请上师加持我。”你身边的那个人就是上师的化现，也是来度化你的，这就是在加持你。色身佛有报身佛和化身

佛，化身佛有五种，其中一个是种种化身佛。一切的显现都是化身佛，都是佛幻化的，上师幻化的，你要有智慧。佛有法身佛和色身佛，但是法身佛和色身佛是一体的，色身佛是从法身中、法界中显现的。如果你的心比较清净，就能看到清净的形象；如果你的心不清净，只能看到不清净的形象。因为一切显现都是唯心所现、唯识所变，都是自己心的显现。别往外求，别到处找佛，佛就在身边，都是来度化你的。

在家里，他的一切态度、行为，都是磨练你的，都是帮你消业的，要这样去接受。但是在行为和态度上，如果为了调伏他或帮助他，不是为了自己，你也可以现一些忿怒相。佛的身相为什么有寂静相和忿怒相两种呢？心里不能有忿怒，显现上可以有忿怒，但这个忿怒不是为自己，而是为了他。在适当的时候，需要的时候，可以现点忿怒相，可以直指他的毛病，让他改变。如果把握住了火候，在适当的时候调伏他，对他只有帮助，没有伤害。“你不信佛，你烦恼、习气重……”意思是自己要调伏、制止他一下，但是你们现在没有智慧，把握不好火候，不是在适当的时候，这样容易伤到他，有智慧就能把握住了。



除内心苦，得大自在

你真正放下的时候，你想得到的东西才能得到。

真正从心里放下了，那个感觉我们很多人还体会不到。真正从心里放下了，那个时候才不会放弃，才不会失去。一切的一切，连整个宇宙、整个法界都是你的。这么一说，糊涂了吧？很多人不懂这个道理。

整个宇宙都是你的家，一切众生都是你的家人！你的家多么大啊，你的家人多么多啊！都是家，都是家人，多好啊！为什么非得几个人？为什么所有的付出、感情非要用在周围的几个人身上？那样做多么自私，多么累，有什么意义？“这是我家的，这是我亲生的，这是我的，那是他的……”互相生起贪心、嗔恨心、嫉妒心、傲慢心，看把自己折磨的。

你真正放下的时候，你想得到的东西才能得到。世间上的很多人，都觉得自己很聪明，很有能耐，这些小聪明是最愚痴的，认为自己很能干的人是最窝囊的人。他们跟我们不一样，付出了那么多，努力了那么多，却始终没有达到自己的目的，没有实现自己的愿望，想要的东西没有得到，不想要的东西都得到了。

按世间来说，拥有文化、技术、势力、权力、企业、事业……这些不都是你想要的么？你为什么那么努力？不就是为了幸福快乐，为了轻松自在么！但是方法、方向错了。尽

管也成功了，有了文化、技术、势力、权力等世间的福报，但那个时候得到的是压力、痛苦，没有轻松，也没有快乐。可能这种类型的人你们接触得不多，所以不了解，我是最了解的。他们总是愁眉不展，哀声叹气，因为有压力与痛苦。最终想得到的没有得到，不想得到的却得到了，这是颠倒，所作所为都是颠倒。这种人是最愚痴、最窝囊的！

密勒日巴才是最聪明、最能干的。他没有为了自己的轻松、快乐奔波，但是他最终得到了轻松、快乐。密勒日巴是苦修，他是身累，不是心累。我们说他苦修，实际上他一点儿都不苦。我们虽然没有像密勒日巴那样苦修，但是我们以前在喇荣，也经常冻着、饿着，但是一点点也不痛苦，特别快乐！一些凡夫看了，受不了，对我们说："赶紧离开这里吧，条件多苦，环境多恶劣啊！为什么非要受这么大的苦？回到寺院，条件、环境都好，离家也近，家人能照顾，父母还能帮助。"但这是他们的想法，我们感到特别快乐、特别幸福！一个小时、一天也不想离开！我的同学有时三四天没有东西吃，其实出喇荣沟就能找到吃的，但是他们不愿意离开，舍不得离开。别人不懂我们内心的感受。

密勒日巴的苦不是苦！他从内心里发心、发愿了，他有那个精神，所以不感觉累，不感觉苦，对他来说是一种享受、一种快乐！那些有文化、有技术的人，有势力、有权力的大企业家、大老板，多累啊！他们才是累。他们的身不累，但是心累，他们的身不苦，但是心苦。心累才是真正的累，心苦才是真正的苦！我们修行人，身苦心不苦，身累心不累。

现在也是，我们天天上课、打坐、念佛，在别人看来也

是一种累，多累多苦啊！但实际上你真会念，真会做，一点点也不苦，而是一种享受、一种快乐！关键是心，心如果调整不好，你永远会累，会痛苦，想逃避是不可能的。

怎样对治盲修瞎练的风气

学佛、修行一定要有方法。如果真想解脱、真想成佛，你修的法要具足三个条件，这三个条件一个也不能缺少，如果缺少了，修行就不圆满、不完整，当然也不会成佛。

学佛、修行一定要有方法。如果真想解脱、真想成佛，你修的法要具足三个条件：第一，修持的法一定要是正法；第二，修持的法一定要完整；第三，修持的法一定要殊胜。如果修持的法是邪法，你就趋入邪道了，下场只有一个——堕落恶趣。如果修的法不完整，也不会成就，白白地浪费了时间，浪费了人生，多可惜啊！如果修的法不殊胜，也很难成就，很难解脱。

我们解脱成佛越早越好，不能往后拖。你现在学佛修行了，你修持的法是不是正法？是不是一个有传承的修法？是不是一个完整的修法？是不是非常殊胜的修法？这都特别重

要！一定要修殊胜的法，这样成就才快！如同三个人都要去拉萨，目标和方向一样，但是一个坐汽车，一个坐火车，一个坐飞机。坐飞机的人就快、方便。坐火车、坐汽车的也能到达，但是很慢很累。你修持的方法也完整，但是如果不殊胜，成就就慢，而且也很难度过修持过程中的很多障碍、违缘。这都是我们修学首先要考虑、观察、准备的地方，连这个准备都没有，不是盲修瞎练吗？

一定要如理如法地学佛修行。末法时期，正法少，邪法多；正道少，邪道多啊！一定要注意，一定要选择一个正道，一定要选择一个完整、圆满、殊胜的修持方法，这样才能达到目的。

具足三个殊胜的修法才是最正确、最完整、最如法的修法。三个殊胜是前行发心殊胜、正行无缘殊胜和后行回向殊胜。我们都是修持大乘佛法的人，所以在修行前一定要发殊胜菩提心，这是前行发心殊胜；在修行时要有空性智慧的摄持，站在三轮体空的角度来修持，这是正行无缘殊胜；修法结束后，要如理如法地回向，这是后行回向殊胜。

这三个殊胜一个也不能缺少，如果缺少了，修行就不圆满、不完整，当然也不会成佛。哪怕念一句阿弥陀佛，烧一炷香，磕一个头，也要有三个殊胜的摄持。

现在我们无论修什么法，念什么佛，都一样有前行、正行、后行的修法。前行里又分前行、正行、后行；正行里又分前行、正行、后行；后行里又分前行、正行、后行。修法的时候，一定要按照续部里的仪轨、佛经里的方法来做才有意义。佛以前怎么说的，你也那么说；上师们怎么说的，你也那么说。早课有早课的内容，晚课有晚课的内容，会供有

会供的内容，发心有发心的内容，正行有正行的内容，回向有回向的内容，一个不落，一个不加。

但是很多人做的时候没有前行的修法，没有正行的修法，也没有后行的修法，都混杂在一起，这叫盲修瞎练。一定要如理如法地修，这个特别重要啊！盲修瞎练永远也达不到目的。我为什么强调这些？因为现在这个问题很严重，很多人都自己定课，自己创作，这都不如法。藏地和汉地都有这样的情况：早课自己随便定，晚课自己随便定，发愿也是自己随便说。既不是寺院定的，也不是上师给安排的。

尤其是有些人爱要小聪明，自认为很有智慧、很有知识，就自己编，这都不如法。这样做不但没有功德，反而还有罪过。你已经违背了佛法，破坏了法身，这个罪过不是一般的罪过，这叫诽谤佛法、破坏法身！

如果你真的成就了，真的成佛了，那你就可以自己说、自己编，因为你说的和佛说的没有什么区别了，你说的是真言，编的也是经文了。如果你没有成就，就不要说，你说的只是一般的语言，不清净的语言。佛说的是金刚语，叫真言，里面有我们看不到、想不到的东西——加持力。这两个能一样吗？同样的两杯水，一杯是白水，一杯是甘露。甘露也是白水，但是甘露里面有一种我们看不见的东西。喝水最大的作用就是解渴，喝甘露则能消除业障、增长智慧。一个是语言，一个是真言，这两个不一样。真言是从真心里流露出来的，语言实际上是假的，不是从真心里流露出来的，是编出来的。假言就是假药，吃假药不能治病，真言才是真药，吃真正的药才能治病，才有意义。真不一样啊！

护法护持如法修行的人

你在哪个层次，就用哪个层次的善恶标准去衡量自己，要求自己，然后尽量去做，不要轻视因果就行了。护法再厉害，也不会过度要求，也不会不讲理。

阿弥陀佛、释迦牟尼佛、药师佛、不动佛等，他们在示现上成佛了。文殊菩萨、观音菩萨、地藏王菩萨、弥勒菩萨，他们示现上是菩萨。八大天女、八大护法，示现上是世间的天女、天王。为什么呢？这都是有意义的。示现成佛是为了转法轮，示现为菩萨是为了恒时度化众生，示现为世间的天女、天王是为了护持佛法和修行人。你对他好，赞叹他，他示现上就高兴；你对他不好，诽谤他，他示现上就不高兴。高兴了就护持你，不高兴了就不护持你。

很多护法也是，如果你如法修行，他就会保佑你；如果你不如法修行，他就会惩罚你。“我现在是一个凡夫，很多地方还做不到，那怎么办？”没关系，不同层次里有不同的善恶标准。你在哪个层次，就用哪个层次的善恶标准去衡量自己，要求自己，然后尽量地去做，不要轻视因果就行了。护法再厉害，也不会过度要求，也不会不讲理。他也是讲理的，他很清楚你所在的层次。

佛讲“诸恶莫作，众善奉行”，学佛人就是要断恶行善。但是站在最高的层次，比如金刚乘、密乘里讲的断恶行善，大部分人都做不到。那是不是都没有做到断恶行善呢？不是。

要看你的修行层次在哪里，再以这个层次的标准要求自己。比如金刚乘、密乘主要强调的是大光明的境界，要求一切都要观为清净、圆满。站在这个角度讲，一块石头，一块木头，都是清净的、圆满的、殊胜的，都是佛，都是本尊。一般的物质都要观清净，就更不用说人了。如果没有这样观清净、圆满，就是造恶业了。层次高，要求也高。

如果以高层次的标准要求，很多人肯定做不到。但是小乘有小乘的善恶标准，大乘有大乘的善恶标准；显宗有显宗的善恶标准，密宗有密宗的善恶标准；世间有世间的善恶标准，出世间（小乘、大乘，显宗、密宗）也有出世间的善恶标准。应该拿相应的标准来衡量自己，要求自己，才算得上是修行。

自性的皈依

自性三宝，就是我们本具的觉、正、净。真正的佛是觉而不迷，真正的法是正而不邪，真正的僧是净而不染。

皈依三宝，是指皈依佛、皈依法、皈依僧。其实，佛、法、僧只是一种所依，一种对境，起一个提醒的作用。通过

佛像让我们找真佛，通过佛经让我们找正法，通过僧众让我们找真正的僧宝。通过这些方式，最终要皈依自性三宝。自性三宝，就是我们本具的觉、正、净。真正的佛是觉而不迷，真正的法是正而不邪，真正的僧是净而不染。我们的本性也就是觉而不迷，正而不邪，净而不染。

我们很多时候也供佛像、拜佛像，但那不是真正的佛，真正的佛是觉；我们也供经书、拜经书，但那不是真正的法，真正的法是正；我们也会供僧、拜僧，但那不是真正的僧，真正的僧是净。僧代表戒律，戒律本身是净。

我们是通过外在的形式，来激发内在的智慧。如果只做形式上、表面上的文章，是没有多大意义的。比如说顶礼，它有很多含义，我们通过每个动作，能启发内心的正念、善念，这样才能起到作用。如果没有激发自己内在的智慧，只是不停地磕，把自己弄得特别辛苦，也没有什么意义。

我们现在也持戒，在表面上很用功、很刻苦、很精进，但是相续被五毒染污了，根本不清净，实际上并没有持戒。真要持戒，就要保持内心的清净。

我们的思想、见解、言行都要正，否则就没有佛法了。学佛就是规范思想，规范行为，是一个转变、纠正的过程，除此之外没有什么可修的。法要融入相续，法和相续要结合，就是思想、见解要正，不能邪。

心是根，言行都是由心来主宰的。如果心不正，言行也不会正；如果心正了，言行也会正。其实在言语上、行为上没有真正的佛法，真正的佛法在心里。正知正见就是佛法，它是对治邪知邪见的，是对治烦恼的，是对治我们这些不好的习性的。正知正见与邪知邪见是冲突的，不可能在同一个

相续里共存，一心不能二用。如果你的相续里有好多邪知邪见，就不会有正知正见；如果没有正知正见，就没有佛法；如果没有佛法，就无法改变自己。

密宗的捷径

如果你没有证悟空性智慧的基础，就没有捷径的路；如果你有证悟空性智慧的基础，就有很多捷径的路。

真正的佛也就是大空性。你真正证悟空性了，心才能在一切境相中如如不动。因为你从心里知道，在一切境相当中，这些显现都是自然规律，绝对不用去做什么或是改造什么，让它自自然然发生，来了、去了，聚了、散了，好了、坏了，生了、死了……都是自自然然的。明白了这些，你的心就不动了，否则不可能不动心。看不破能放得下吗？没有放下，心能不动吗？没有放下本身就是动心。心态放下了，才叫不动心，叫如如不动。

知道一切都是自自然然的，一点都不迷惑，这叫了了分明，行住坐卧、吃喝玩乐都一样。你觉悟了、成就了以后，不是变成了塑像那样的东西，还是一样有这些行为，但都是了了分明、如如不动的，这叫觉悟，这叫成就。放下了，但

是不要放弃一个人，不要放弃一件事。因为事事都是好事，人人都是好人，处处都是好处。想解脱就要了知这些，想解脱就要证悟空性，没有别的选择。

有的人问："密宗里不是有很多捷径的路吗？"如果你没有证悟空性智慧的基础，就没有捷径的路；如果你有证悟空性智慧的基础，就有很多捷径的路。所谓的"如来藏"、"本尊"指的都是大空性，如果不是大空性，就跟外道讲的自在天和神没有什么区别了。我们也讲如来或佛能给予一切，也讲自性能显现一切，但是我们所讲的这些指什么？指大空性。如果外道也讲大空性，我们就无法反驳了。

我们修上师瑜伽，与上师融为一体，这时"上师"指的是自性——法身佛，也就是大空性，所以你可以和上师融为一体。假如不是空性，另外有个上师，你怎么能和他融为一体呢？我们要懂得上师瑜伽的意义，否则就成外道了。外道也有这种说法：到天主那里，和天主融为一体……他们称之为解脱。

万法一心，都是一个自性，因为都是空性。这很重要！是内道还是外道，就看这个。你证悟空性了，一切都观为空性，那就是内道，否则就是外道了。



以何种发心求佛果

真正的大乘修行者求解脱，也求佛果，但最终是为了度化众生。

为了解脱而修行不是大乘，为了成佛而修行也不是大乘。真正的大乘修行者也求解脱，也求佛果，但最终都是为了度化众生。“我不解脱，没法让众生解脱；我不成佛，没法让众生成佛。”想度化众生，但是现在没有能力，心急如焚啊！应该让自己尽快解脱，尽快圆满。解脱了，圆满了，就有能力度化众生了。这时候，就会更严格地要求自己，更精进、更勤奋地学修。

但是很多人没有一个正确的发心，而是这样想：“我到西方极乐世界就好了，就不用学、不用修了；我成佛了，就超越了，就可以随意吃喝玩乐了……”我们不应该有这种发心，成佛了以后应该还和以前一样学修。其实成佛了以后，是不学而学，不修而修，一切都是任运自成。这是你利益众生的一种事业，所以没有难度，都是以不可思议的神通去做，在一念当中就能究竟圆满。一念是没有过程的，是顿现，所以叫“任运自成”。

很多人认为轮回太苦了，一听到西方极乐世界的功德，就想离开这个世界，到西方极乐世界去享受。有些人听说成佛了以后福报广大，神通广大，就动心了，尤其是想玩神通。世间的这些凡夫都特别喜欢神通，所以经常用神通广大来形

容佛，这是一种方便。有的人听说西方极乐世界有多好，外器世界有多么庄严，内情众生也都是多么祥和，就生起了希求心。

其实刚开始有这种发心也可以，但是这种发心不究竟，应该去除分别。在六道和在西方极乐世界有什么区别？成佛和没成佛有什么区别？为什么地藏菩萨发愿“地狱不空，誓不成佛”，不求往生西方极乐世界，愿始终以菩萨的身份度化众生呢？这是菩萨广大的发心、发愿，同时也强调了一个真理，即去掉分别心。如果去掉分别心了，平等了，佛性就显现了，就成佛了。平等心是成佛真正的因！

修行的两个关键之处

一个是要按次第，一个是法和相续、修行和生活要结合。

我在汉地传法，强调的就是这两个重点：一个是修行要按次第；一个是法和相续、修行和生活要结合。现在在这两个方面存在的问题特别普遍。

虽然都在学佛，都在修行，但是没有按次第学，没有按次第修，都是东学学，西学学，今天跑到这儿修修，明天跑

到那儿修修，这是个很大的问题。现在学佛的人可以说不少了，但为什么真正受益，真正有成就的人这么少呢？就是因为盲修瞎练，不按次第学修。

另一个问题就是佛法和相续没有结合，修行和生活没有结合。佛法就是佛法，相续就是相续，两条路。学得很多，修得很多，但是相续还是这样，该烦恼烦恼，该造业造业，一点都没有去对治，一点都没有去改变，这就是佛法和相续脱节了。

还有修行和生活脱节。“现在是我修行的时间，现在是我生活的时间，现在是我工作的时间。”分得还很清楚。其实真正的修行在生活里、在工作中。应该怎样为人处事，应该以怎样的心态去面对家人、面对社会，这叫修行。这二者是非常重要的。

瞬间把所有佛法都融入相续，瞬间把相续彻底改变，那是很难的，几乎没有这样的可能。但是你去做就行了，可能有时候没有做好，这是正常的。一点一滴地做，有一天把所有的佛法都融入相续，让自己的相续彻底改变，你就成就了，圆满了。学佛修行不是只念一部经，打打坐，真正的修行就是这样去做。

佛法的功德和利益、修行的功德和利益是不可思议的，但若是学佛修行不如法，不但得不到功德和利益，反而会变成烦恼和痛苦的因。有的人现在也学佛了，也修行了，可是烦恼越来越多，痛苦、压力越来越大，这就是修偏了，没有按正确的方法和窍诀去做。

这些佛理，有的人明白得多，有的人明白得少，这都不要紧，只要能融入相续，能对照相续就可以了。修行也是，

有的比较精进，有的不是那么精进，但都不要紧，主要是能融入到生活里，运用到生活中就行了。这样一定会受益，一定会有所改变。

对治魔力的强大武器

闻慧、思慧，尤其是修慧，才是对治魔力最强大的武器。

有的人说："平时我很好的，但是遇到对境、遇到事情的时候就不行了……"自己也很懊恼，很失望。这种现象非常普遍。那当然了，你连闻慧都没有，怎么能降伏烦恼，怎么能在对境中如如不动呢？闻慧圆满，思慧圆满，尤其是修慧圆满的时候，才能做到如如不动。

你们有时候把学佛、修行、成就想得太简单了："我去听一听，念一念，是不是都能好了？是不是就可以成就了？是不是可以成佛了？最起码可以成为菩萨吧？"就学修这么几天就成佛了？哪有这么容易呀！如果是这样，众生早就成佛了，轮回早就空了。

没有这么简单！闻、思、修是有次第的，应该先有闻慧，再有思慧，最后是修慧。闻慧是听闻，牢牢地记在脑子里；

思慧是思维，就是反复地思考，融化到血液中，彻底地明白道理；修慧是甚深地去感受、去体会，真正地在自己的生活与工作中运用起来，落实下来。用简单的话讲，就是把每一句教言、每一个道理记在脑子里，融化到血液中，落实到生活中，这就是闻思修。

仅是听一听、看几遍，就觉得很了不起了？其实连闻慧都没有圆满，思慧和修慧就更没有了。现在我们要求每天打坐、思维观修，很多同修都不太习惯。你不这样思维观修，怎么能生起思慧和修慧呢？没有思慧和修慧，怎么能对治烦恼，对治习气呢？这需要有一定的力量，闻慧、思慧，尤其是修慧，才是真正的“导弹”、“原子弹”。有这些武器，才能对付魔王波旬以及他的眷属；倘若没有这么强大的武器，对付他们非常困难。

如何判断自己所修的是不是正法

你所修的法是正法，还是邪法，就看自己相续中的烦恼和习气是不是减少了……

修行的过程中，不要去找这些感觉、境界。感觉好与不好，境界好与不好，有感应或没感应，都无所谓，都不重要，

重要的是按次第学修。

你所修的法是正法，还是邪法，就看自己相续中的烦恼和习气有没有减少？如果有减少，你所修的法就是正法。否则，即使你学得再多，修得再好，若是烦恼没有减少，习气没有减轻，那你修的法也不是正法。什么是正法？能够对治烦恼，对治习气，就是正法。

看自己有没有进步、有没有成就，就要观察自己的烦恼和习气。若是烦恼比以前少了，贪嗔痴慢疑比以前少了，不好的习气比以前轻了，性格比以前柔和了，这就说明你修行上有进步了，有成就了。

观察好自己的相续，别看什么感觉、境界，出现什么景象。这都是修行过程中很正常的，不用害怕，也不要高兴。出现好的境界，就高兴，去执着，这是一种障碍；出现不好的境界，就害怕，去执着，这也是一种障碍。一定要把心放平，不要执着这些。我们学佛修行的过程中，会有些坎坷和磨难，这都是正常的，不用畏惧。智慧是在人和事当中磨练出来的，没有磨难和坎坷，不可能增长智慧。



坚持共修可以加快成就

共修的人越多越好，人多力量大。众人的力量像火焰，个人的力量像火星。若是有机缘，应该如理如法地多参加共修。这样，会迅速地消除业障、积累资粮！

共修的力量非常大，尤其是密宗非常强调共修，通过共修特别容易成就。在历史上，密法刚开始弘扬的时候，文殊菩萨、观音菩萨、金刚手菩萨都在弘法。文殊菩萨在天界和那些天人一起共修密法，当时有十万个持明（成就者）参加，结果共修结束后都即身成佛了；观音菩萨是在龙宫里给那些众生传密法，也有十万个持明参加，通过共修也都在当下成佛了；金刚手菩萨是在神道给那些神传讲密法，当时也有十万个持明参加，后来他们也是通过共修，通过这样的善巧、方便而任运成就的。

在人间也是这样，喇荣五明佛学院也有持明法会。当时法王在喇荣开法会时，十万位有形无形的持明参加了法会，所以现在喇荣的四大法会之一就是持明法会。共修的力量不但如此之大，而且还有很多密义，有很多不可思议的含义。我们平时参加共修，虽然谈不上有很大的规模，但其意义是相同的。

所以在有条件的情况下，你可以天天参加共修，尤其是刚入门的初学者，最好也都能抽时间参加共修。一个星期、一个月都行，哪怕是学修一两个小时都会有很大的收获。我

们可以到当地的坛城、小组参加共修，也可以到网络共修讲堂参加共修。长期不间断地和大家一起学修，不但能得到共修的所有功德和利益，彼此还可以分享修行的心得与体悟，互相鼓励、帮助，会有很多意想不到的收获，自身的修行肯定能得到很大的进步和提高。

如果具备共修的条件，即使时间短，平时也一定要坚持参加。如果实在没有条件，不方便或家人不同意的情况下，也不要过于执着，你在家里好好地学修也可以，但不能长时间不参加。如果长时间离开善知识，离开善友，学佛修行就会遇到障碍，很容易懈怠，甚至退失道心。希望大家以后都能坚持参加共修，无论什么时候都不要放弃学佛修行。坚持下去，肯定有进步，最终一定会成就。

你的善知识在哪里

能直指你的毛病，让你发现自己的缺点，这是最为殊胜的善知识。让你改正自己的过错，让你发现自己的不足，这才是真正的摄受和加持。

能直指你的毛病，让你发现自己的缺点，这是最为殊胜的善知识。让你改正自己的过错，让你发现自己的不足，这

才是真正的摄受和加持。

但很多人都不是这样认为的，都特别爱听花言巧语。弟子在上师面前装模作样，上师在弟子面前花言巧语："老菩萨、老居士，功德无量，你太善良了……"弟子也是："我的上师太慈悲了，对我太好了……"这是互相欺骗！弟子在欺骗上师，上师也在欺骗弟子，互相欺骗，互相伤害。

其实真正结上了师徒的缘分，上师根本不用客气，应该指出弟子的毛病，让他发现自己的毛病，然后让他改正。有时候表扬也是需要的，弟子的心态比较低落的时候，或者快要灰心的时候，也需要表扬表扬。但是平时应该多指出他的毛病，多让他发现自己的毛病、过患。我们有一句法语："发现错误叫开悟，改正错误叫成就；发现了所有的错误叫彻悟，改正了所有的错误叫圆满。"

我们的亲朋好友特别爱我们，他们只说我们的功德，不说我们的过患。他们对我们的心是好的，但是他们发现不了我们的毛病；即使发现了，也不忍心说。他们对我们的利益，如果我们不能转为道用，就是消耗我们的福报。

其实我们的敌人、仇人对我们来说才是最有帮助的，才是最大的善知识。因为敌人一定会很专注地找你毛病，会非常不客气地直指你的毛病，会很认真地伤害你。对一个有智慧的人来说，这是最好的善知识。因为他能发现我们的错误，还能指出来。

不用说亲朋好友，连所谓的上师善知识也不一定有这么大的能力，不一定那样仔细地去观察你的毛病，直指你的毛病。敌人会观察你的毛病，还能指出你的毛病，其实他是最殊胜的善知识。他来伤害你，那是帮你消业，磨练你的习性。

其实站在修行人的角度去思维，他们才是我们真正的善知识，真正的恩人。

经论和上师的窍诀哪个重要

现在很多人都是这种状态：都会念，也懂道理，但是心相续和以前一模一样，没有丝毫的改变。这是什么原因？

库鄂仲三大弟子向阿底峡尊者请问道：“一个修行人要获得解脱或遍知果位，经论教典与上师的窍诀二者哪一个重要呢？”阿底峡尊者回答：“当然是上师的窍诀重要。”三大弟子又问：“这是为什么呢？”阿底峡尊者又回答：“即使能背诵三藏，甚至通达诸法的自相，自己去修行的时候，如果没有上师窍诀的摄持，佛法也会与个人的相续背道而驰。”

现在我们很多人就是这种情况，都会念，道理都懂，但是心的相续没有丝毫的改变，和以前一模一样，和佛法背道而驰，这就是因为没有上师窍诀的摄持。

能讲会说不一定有修行，更不一定有成就。现在也有很多这样的人，特别擅长讲些大道理。那么，他们有没有修行，有没有成就？不一定。如同那若巴一样，他精通佛理，但是

为什么没有真正证悟，为什么没有真正成就呢？没有上师的真正摄受，没有上师的窍诀，法不会融入相续，佛法与相续会背道而驰。

法要融入相续，修行要融入生活，你才会受益，相续才会有变化，生活才会有变化。虽然我处处强调这些，但是很多人还是没明白。佛法就是佛法，相续就是相续，修行就是修行，生活就是生活。我们学习佛法，难道不是要改变相续的吗？我们修行，难道不是要改变命运吗？法和相续要结合，修行和生活要结合。这是很重要的！

如果没有上师的窍诀，即使再精通佛理，即使整天念诵经典、论典，也不会受益的，对你不会有任何的帮助，甚至佛法也会变成恶趣因。

现在很多人都是，越学越傻，越修越懒，越学越糊涂，越修越没有信心。一个真正的学佛人、修行人，应该是越学越聪明，越有智慧，越明白；应该是越修越勤奋，越精进，越轻松，越有信心。

都讲“万事开头难”，学佛修行更是。刚开始的时候难，摸不到门，进不了门。你真正入门了，上道了，一点都不难了。有的人学佛时间不短，也有五六年了，看看是不是越来越精进？是不是越来越有信心？是不是越来越明白？是不是越来越轻松？如果是，就对了；如果不是，就是没有获得上师的窍诀。在表面上明白得再多，做得再多，倘若没有获得上师的摄受和窍诀，相续还会与佛法背道而驰。

观修与静修

真正有了一定的见解以后，才可以静修。我们现在主要以观修为主，这是很重要的，与成就有着直接的关系。

现在很多人都说自己在修禅宗，都喜欢打坐，在无想的状态下坐着。禅宗里有这样的安住——没有任何念头，没有善，也没有恶。你真正明心见性以后，可以什么都不想；但是在没有明白之前，什么都不想是一种过患，这是一种无记的状态，根本不是真正的禅定。

如果真心想解脱、想成就，随便打坐是很危险的。有的人打坐也能进入状态，进入状态以后也会有很多觉受，有一些禅悦，甚至出现一些神通；但这都是世间的禅定，不能对治烦恼，不能去除我执，甚至还会造业，最终还要六道轮回。

修无想禅定，在无记的状态中安住，只会有两种结果：其一，如果有一些断恶行善的基础，能投生到天界，尤其是能投生到长寿天；其二，如果没有断恶行善的基础，即使禅定功夫很深，也只会投生为旁生。现在有些旁生能冬眠，就是前世修无想禅的一种果报。

真正的静修是在明心见性的基础上自然安住。没有明心见性，没有胜观智慧的基础，在无记的状态中安住是很危险的！进入状态以后，再想转变非常难。有的人以前就爱打坐，

现在虽然想从基础开始修，但是他感受了一些禅悦，所以很难放下。

所以不要随便打坐，真正有了一定的见解以后才可以静修。我们现在主要以观修为主，这是很重要的，与成就有着直接的关系。观修累了稍微休息、放松一下，静静地坐一会儿，作为静修。但是时间不要太长，念头又起来的时候再继续观修。修正行的时候以静修为主，但也有观修。静修时实在静不下来，或者实在进入不了状态的时候，可以思维其他的内容。

静修是心要有地方安住。现在我们根本没有找到心的归宿，没有回归当初，所以根本不知道将心安在哪里。等真正找到了心的归宿以后，用一种方法把自己的心安住于那个状态或见解当中了，才是真正的静修。

怎样才能见到真正的佛光

那种本具的光明与智慧叫佛光，它是无量无边，遍满整个法界的。只有明心见性了，才是见到佛，见到菩萨，见到佛光了。

有的人修法的时候，会有一些觉受，或者看见一些比较

有意义的景象，于是就贪着这些，到处跟人讲述、宣扬。但是，如果发心不到位，这都是增加分别念的一种因素。所以，不要到处去说这些。

还有的人听别人说“我看见光了，看见佛了”，自己心里就着急了，“我怎么看不见呢？”要见佛、见菩萨、见光，就要见自性的佛、自性的菩萨、自性的光，那才是真正的！其他的都是假相，不要去分别、执着。

其实，功德、修行的境界是要隐藏的，不是要宣扬的。我们在修行的过程中，如果有一些觉受，有一些小小的进步，在没有必要的情况下，不要跟谁都说，容易着魔。根本不知道什么叫佛，什么叫菩萨，还到处说自己看见了。你所看见的佛和菩萨，是有形的，还是无形的？听你的口气，你看见的佛菩萨好像是有形的。但是有形的就不是真正的佛菩萨，真正的佛菩萨是自性的佛菩萨，是无形的。那种本具的光明与智慧叫佛光，它是无量无边的，遍满整个法界。只有明心见性了，才能见到佛，见到菩萨，见到佛光。没有明心见性之前，你还是没有真正见到。

也确实有这样的情况，有时候会看见光，或者看见佛菩萨的像了。但是你所看见的这些像或光，或者其他显现，不好说是佛的化现，还是魔的化现，它很有可能是魔的一种幻化。因为在这样的情况下，你很难把握自己的心。如果增加你的分别、执着与妄念，这样就变成魔了；如果你能把握住，知道这是自心的一种显现，或者是佛菩萨的一种幻化，同时消灭了你的分别、执着、妄念及烦恼，这就是佛菩萨的事业了。

在闻思修中得成就

如果没有闻思修，不可能成就出离心、菩提心、证悟空性的智慧。

以前有个人问我："你到汉地弘法，跟这些居士们接触，有什么感受？有没有什么高兴或遗憾的事？"我回答，我在汉地接触这些居士们的过程中，有高兴的事，也有伤心的事。高兴的是，我真的没有想到在汉地会有这么多人信佛、学佛，而且这么虔诚。大部分人都是真想学、真想修的，真想解脱、真想成佛的，这是最让我感动的事！我为什么发心学汉语？也是这个原因。伤心的是，很多人虽然很虔诚、很精进，但是没有正确的方法，都特别盲目，仅靠几张光碟、几本书学修，这是不可能成就的！

很多人都没有目标，没有方向，或目标、方向不正确，特别迷茫。今天学这个，明天学那个，今天到这里求灌顶，明天跑那里求灌顶，不知道灌顶的要点，也不知道如何才能得到灌顶，一说有灌顶，就都跑来了，特别盲目。虽然很精进，但是这样学修，永远也达不到目的，我真的感到很可惜。

所以大家一定要好好地学，不要盲修瞎练，一定要按照闻思修这三个过程修！没有听闻，哪有思维？没有思维，哪有修行？有机会就要多次地听闻佛法，参加善知识们的讲座与开示，反反复复地听，不是听一两次就能明白的。如果没

有这样的机缘，就多看、多听网络上那些大德的开示，多听光盘，多看佛书，把基础的道理弄明白。听闻的时候一定要认真，不能虚伪。现在很多人都很虚伪，听的时候不认真，听完都忘了，没有记住。

然后是思维。听闻到佛理以后，一定要多次地思维、反复地思维，牢记在心里，有甚深的体会，然后再去修。真正修的时候，不一定是一直坐在那里，而是要落实在生活中、工作中，用实际行动去做。

闻思修有三个阶段，必须要按次第。智慧分三个：闻慧、思慧、修慧。闻慧是思慧的基础，思慧是修慧的基础。闻慧是从闻法中得到的，思慧是从思维中得到的，修慧是从修持中得到的。前面的智慧是后面的基础，一定要有这个过程和次第。如果没有闻思修，不可能成就出离心、菩提心、证悟空性的智慧。



佛通过什么度化众生

佛帮助众生、度化众生的方式，就是给众生讲诸法的实相，让众生明白真理。让众生开启智慧，就是佛度化众生的方法。

佛说过，他度化众生，不是用清水洗刷众生的业障。这个“水”是代表，指不用外在的物质。如果用水就能洗刷众生的业障，那么现在科技发达了，假如佛现在示现成佛，他不说法，只靠科技，那佛的智慧绝对是更超胜！但佛不是靠外在的物质净除众生的业障，包括不靠科技。

佛有天眼通、天耳通、宿命通、他心通和神足通，佛是不是通过这些神通把众生的业障、烦恼清除掉的？不是！那是不是佛把自己的觉悟或境界转移到众生的相续里，以这种方式度化众生？也不是。佛没有其他的办法，只有讲经说法。

有的法师只是偶尔讲一两次法，很多人都认为非常难得、殊胜。其实这样很难帮助到你。你看佛陀是怎么讲经说法的？用一生的精力说法！你看第二佛莲花生大士是怎样讲经说法的？也是用一生的精力。我们的历代祖师也都是这样，包括我们的根本上师法王如意宝也是，一生中没有一天不讲经说法，直到涅槃也没有间断过。这叫慈悲，这叫智慧。这样才能利益到你，才能帮助到你，通过别的方法就很难说了。

讲经说法就是开示诸法的实相、真理，让众生明白诸法的实相、真理，这是度化众生唯一的办法。你们就找这样依佛的教言给你说法的上师，这是不会有错的，对你绝对有帮助。你尽量去依止这样的善知识，尽量去亲近这样的上师。

什么叫依止，什么叫亲近？就是用心听，用心做，依教奉行。依教奉行就是用心听，尽量做。我经常讲：法要融入相续，修行要融入生活。上师教给你方法，教你修行，你要将这些尽量融入自己的相续，尽量融入自己的生活，这样你的身心一定会有非常大的变化。

世尊度化五比丘的启示

修行不能过于疲惫，否则也是一种障碍。生活方面，修行的心态，都要不紧不松，不能过于艰苦，也不能过于贪着，要把握适度。

有一天，佛祖释迦牟尼佛从嘎西城出游鹿野苑，在鹿野苑林中，遇见了乔陈如等五比丘。世尊以前跟他们在一起苦修，后来放弃了苦修，最后在菩提树下成道了。佛祖成道以后，又回到鹿野苑的森林中，就是为了度化这五比丘。

五比丘正在苦行，他们看见世尊远远地向他们走来，就

商量道："沙门果达玛到我们这里来了，我们一刹那都不应对他恭敬，不得起身迎接、礼拜。就这样坐着招呼一声'你来了，请坐。'就可以了。"

五比丘已经苦修很多年了，但是因为没有方法，没有窍诀，所以一直没有成就。心中的傲慢、嫉妒等烦恼都没有消除，烦恼依旧，习气依旧。我们身边的很多人也是如此，虽然念佛、学佛了好多年，但是没有一点点的改变。

我们为什么讲要有传承，要有窍诀，要有正确的目标和方法呢？因为如果没有这些，表面上修行得再精进、再努力、再刻苦，也是白费，不会成就的。所以，如果要解脱、成佛，一定要有正确的目标和方式、方法，这个非常重要。

现在很多人学佛学得很辛苦，虽然每天都做很多功课，念很多东西，但是没有一点点的成就。真的，不能糊里糊涂，这样不会有成就的。我们学佛、修行虽然不可能一下就成就、圆满，但是也要有所改变，有所变化吧？虽然烦恼、习气不能彻底断掉，但是也应该有所减少吧？

五比丘商量，若是果达玛来了，大家不能对他做过多的侍奉、供养、恭敬、礼拜。因为佛祖原来与他们一起苦行，后来自己走了，现在不是知足少欲了，每天吃的是饭菜、酥果、芝麻等许多甘美丰盛的食物，还用热水沐浴。他们是苦修者，认为这些行为都是不如法的。

佛祖知道，仅仅这样苦修是不可能有任何结果的，于是就离开了他们。那个时候他的身体特别虚弱，接受了别人供养的食物以后，才逐渐好起来，然后到菩提树下打坐，最后成道。

世尊渐行渐近，他已经证得佛果，福慧、功德已经圆满

了，有内在的威德力了。五比丘虽然已经商量好，但是佛到了他们面前的时候，他们就守护不住自己的誓言，不由自主地起身。有的让座位，请佛入座；有的端来温水，请佛洗脚；有的接过袈裟，有的接过手杖，有的接过钵盂，并热情地说："果达玛，您来了，请入座！"面对佛的威德力，他们都不由自主，忍不住地迎请世尊。

世尊心里明白，他们违背了自己内心的誓言，但是缄默不语。入座后，五比丘直呼世尊的名和种姓，语气和态度有失恭敬。其实任何称呼与行为，对佛来说都是无所谓的，但是释迦牟尼佛那天是专门来度化他们的，于是，就对他们说："你们不应该对我如此称呼，这样你们将在轮回中恒时受苦。对圆满一切功德的如来正等觉必须有相应的恭敬称呼。"

听了世尊的这些话，他们也就直言不讳地回答："以前您和我们一起苦行时，没有得到圣者的功德，也没有什么成就。现在从功德和智慧方面，您也没有什么增长，好像跟我们差不多。和我们不同的是您到处求名利，不知足少欲，多贪食物，享用热水沐浴，不修苦行了。我们没看出您有什么优点和功德，所以我们不愿意恭敬你。"

世尊问五比丘："以前我和你们一起修行的时候，身体虚弱，现在我身色金黄，诸根调伏，你们现量见到了没有？"五比丘异口同声地回答："见到了。"然后世尊慈祥地对他们讲："想获得成就，就不能堕入二边：一是不能过于耽著世间的享受；二是不能使五蕴过于受苦。因为我们毕竟是欲界的众生，堕入任何一边都不易成就，所以要远离二边，当依现前菩提的中观道。"

五比丘听了世尊的开示后态度迥然不同，对世尊生起了恭敬心，祈求传法，转法轮。同时，八万天子也祈请世尊传法，转法轮。我等大师如来正等觉释迦牟尼佛，从此便开始传法，转法轮。

我们藏地有这样的说法："不能过于贫穷、疲惫，也不能过于舒适、富裕，要保持中等。"修行不能过度疲惫，否则也是一种障碍。生活方面，修行的心态，都要这样。不能太紧，也不能太松；不能过于艰苦，也不能过于贪着，要把握适度。

谨慎选择善知识

一个真正的上师善知识，利益众生的唯一手段、唯一方便就是讲经说法。尽量依止这样的上师，是不会有错的。

无论是善知识，还是恶知识，都会对你产生不一般的影响。我们要亲近善知识，不能亲近恶知识；要得遇善知识的摄受，不能得遇恶知识的摄受。如果遇到、亲近了恶知识，相续中再也不会产生善业，不会产生正知正见，并且相续当中稍微有的一点正知正见和善业也会受到损害，逐渐消失，

剩下的就是恶业和邪知邪见。这样，不用说解脱、成就，就连获得人天安乐的机会都没有，只能堕入三恶道，感受无穷无尽的痛苦，再也不会有解脱和成佛的机会。

如果要亲近上师和善知识，首先要仔细观察，否则，盲目接触很危险！因为一旦你亲近、跟随的是恶知识，就将彻底堕落恶趣了。如果自己不善于观察，不依佛的教言去观察，这是很难发现的。

我们经常说这个慈悲，那个智慧，却不知道什么叫慈悲，也不知道什么叫智慧。“哎呦，太慈悲了，太有智慧了！”是怎样慈悲的？“对我太好了，经常送我东西，陪我聊天，经常表扬我。”这不一定是慈悲。上师善知识摄受弟子的方便有很多，送你东西，陪你聊天，虽说也是一种摄受的方法，但也不全是这样的。

所以大家自己应该有观察的能力。首先要懂得一些佛理，要了解佛经里佛所讲的教言。有足够的闻思了，你才有观察和分辨的能力。不要只凭自己的感觉！有些人看着感觉好就接近，“没有错，这就是！”就这样轻易判断。自己的感觉是不可靠的！因为你现在还没有观察量，没有分辨的能力。如果你有，你可以通过自己的观察量来分辨。

“有那么大的名气，有那么多弟子，应该是个具德的上师吧？”其实不一定。末法时期，盲从的情况非常多。尤其是现在这个社会，骗子更容易受欢迎。大家要善于观察，不要盲目接触，盲目跟随，否则，将来会一起下地狱，出脱无期。

不是所有的出家人都可以成为善知识的，善知识有善知识的标准。小乘有小乘的标准，大乘有大乘的标准；显宗有

显宗的标准，密宗有密宗的标准。希望大家能以这些标准去衡量、去判断。一个真正的上师或善知识，利益众生的唯一手段、唯一方便就是讲经说法。尽量依止这样的上师，这是不会有错的。因为这是佛当年摄受弟子、救度众生时用的唯一方法。

杂修杂念的几种情况

真正的专修专念是没有分别地念，没有分别地修；真正的杂修杂念是有分别地念，有分别地修。

我们都知道，念佛要专修专念，不能杂修杂念。真正的专修、专念是没有分别地念，没有分别地修；真正的杂修杂念是有分别地念，有分别地修。

修行没有次第，这是一种杂修杂念。修行应该是有次第的：先发出离心、菩提心，最后证悟空性。如果还没有出离心，就去发菩提心，或者还没有出离心、菩提心，就直接去修证悟空性的智慧，这都是没有次第的修法。没有次第地修，永远都不会解脱、成就！如同你还不会站，就想跑一样，是不可能成功的。

有分别地念佛，也是一种杂修杂念。实际上念一尊佛也

行，念一千尊佛也行。念一尊佛就是念一切佛，念一切佛就是念一尊佛，因为三世诸佛都是一体的。比如，一个人在念一尊佛，另一个人在念一百尊佛，也许两个人都是杂修杂念，也许这两个人都是专修专念。如果认为：“我只能念一尊，不能念别的；只能修一尊佛，不能修别的。”那就是杂修杂念。如果认为“三世一切诸佛都是一体的，我念一切佛等于念一尊佛，我修一切佛等于修一尊佛。”那就是专修专念。

我们念很多佛的名号，念阿弥陀佛、药师佛，也念莲花生大士、金刚萨埵佛，实际上念哪尊佛都是念阿弥陀佛，念哪尊佛都是念观音菩萨，念哪尊佛都是念莲花生大士或金刚萨埵佛。有这种见解，就是专修专念。如果担心这个佛不高兴，才念这个佛，担心那个佛不高兴，又念那个佛，没有明白“一百尊就是一尊，一尊就是一百尊”的道理，这样有分别地修、有分别地念，就是杂修杂念。所以你真正会念的时候，念哪尊佛都一样。这样修，这样念，才是真正的专修专念，之前做不到专修专念。

有的人想往生西方极乐世界，认为只能念阿弥陀佛，如果念其他的佛号，担心临终时阿弥陀佛不会来接引。这是分别念！阿弥陀佛说“要念佛”，但没有说“只能念我的名号”。如果你念药师佛、念莲花生大士，又想往生西方极乐世界，他们也有这个能力把你送到西方极乐世界。最关键的是你的愿要和阿弥陀佛的愿相应，其他的往生条件也具备，这样就一定能往生。

还有一种状况是念佛的时候把“我”放在最高处，有我执我爱、分别念，这种念佛是真正的杂修杂念。因为佛是完

全清净、平等的，不会有烦恼、分别。你有烦恼、分别，那你就没有念佛。

现在念佛的人很多，但是真正会念佛的人很少。要明白什么是专修专念、杂修杂念，然后调整好心态再念。念佛念心，修行修心。无论做什么事，都要调整好自己的心态。





第三篇　无有错谬行取舍

谁能真正伤害你

你觉得最可爱，最喜欢的，一个小时不在你身边，你都感到很难过的这个人，也许就是你最大的、真正的冤亲债主。他才能真正地伤害你，从心里伤害你。因为他的一举一动、所作所为，对你的影响、触动是非常大的。

有人说："不能做火施啊！尤其不能在家里做，会把那些鬼神招来的。若是把那些鬼神招来了，送不走怎么办？"哪有这样的事！一切都是因缘和合而生，因缘和合而灭。若是因缘和合了，躲是躲不掉的。有的人想："是不是有灾难了？是不是我要到国外、到山上躲一躲呀？"若是因缘真正和合了，业力现前的时候，像洪水一样，谁也拦不住，就算你跑到喜马拉雅山的山顶上也躲不掉。所以作为一个修行人，要稳重一点，不要总是飘忽不定，心慌意乱的。若是因缘没

有和合，业力没有显现的时候，不会有事的。即使你和鬼神一起吃、一起住，两个头挨在一起睡也没有事，他伤害不了你。其实那些所谓的鬼神和我们生存在两个不同的世界，要来伤害我们是很难的，而真正的冤亲债主就在我们身边。

嘎达亚那尊者曾经看到过这样一个景象：一个女人正在吃鱼，她身边有一只狗，在吃鱼的骨头，她不让狗吃，还打狗。其实她吃的这条鱼是她前世的父亲，那只狗是她前世的母亲。那条鱼与那只狗前世是夫妻，现在妻子在啃吃丈夫的骨头。而那个妇女怀里抱着的小孩子，却是前世杀害她的仇人，她最大的冤家，投生为她的孩子。

有的人认为："我的敌人、仇人肯定是我的冤亲债主。"不一定！也许他是来度化你的。你觉得最可爱，最喜欢的，一个小时不在你身边，你都感到很难过的这个人，也许就是你最大的、真正的冤亲债主。他才能真正地伤害你，从心里伤害你。因为他的一举一动、所作所为，对你的影响、触动是非常大的。



发现错误是一种开悟

很多人都说："我很善良，一生中没有做过什么坏事！为什么命运这样坎坷呢？"

从前，密勒日巴的弟子们说："上师您肯定不是凡夫，肯定是佛菩萨或者大成就者再来。"密勒日巴说："大家这样认为，对上师来说是一种恭敬，但是对佛法来说是最大的诽谤。我刚出生时既不是大成就者，也不是佛菩萨再来。起初，家里遭遇灾难，后来为了报仇杀了很多人，造了很多业。由此生起了厌离心，寻求正法，精进修行，最终获得成就。你们也一样，若是能真正希求正法，能精进修行，也可以成就。"

确实是这样，我们真的很有福报，遇到了大圆满法这一即身成佛的殊胜方法，对此大家要有信心。也许你今天心里很烦，心态很失落。拿佛法对照自己，发现自己所作的一切都不如法，造的恶业堆积如山，以后也许就堕落了……但是不要因此而气馁，不要失去信心。现在你能这样对照自己，反省自己，就已经开始修行了。发现了自己的错误，找到了自己的问题，这叫开悟。

我们主要是认识不到自己的错误，觉察不到自己的问题，还觉得自己很完美。若是觉察到了，也认识到了，改变就不难了。现在很多人都说："我很善良，一生中没有做过什么坏事！为什么命运这样坎坷呢？"怨天尤人，这种人就是愚

痴。觉得自己很好，其实自己是最不好的；觉得自己没有做过坏事，其实自己无恶不作。因为你一点都没有觉察到，丝毫也没有反省自己。这种人很难改变，很难成就。

也许有些人觉得："我造的恶业太多了，杀盗淫妄样样都做，现在一闭眼睛，可能就堕地狱了。"这种人一定能改变，一定能成就。佛、大德们讲过，业障没有功德，能消除、能清净是业障的功德。再大的恶业，通过忏悔也能立即忏除，立即清净。你今天愚痴也没有事，没有魔不成佛，若是你今天不愚痴，明天就不能开悟。正因为你今天是愚痴的，所以你明天才可以开悟。有佛的加持，有上师的窍诀，破迷开悟是迟早的事。希望大家不要失去信心，信心有多大，成就就有多大！

毛病越少，命运越好

学佛修行就是改掉毛病，从而改变命运的过程。

人都有傲慢心，看见的都是别人的缺点和毛病，都是自己的优点和功德；根本看不见别人的优点和功德，看不见自己的缺点和毛病。所以总是埋怨别人，根本不知道自己的错误，根本不会考虑对方，只会考虑自己；只知道自己的感受，

不知道他人的感受。

你跟家人吵架的时候，只知道站在自己的立场："我太委屈了，我太受伤害了，我太苦了……"总是我、我、我的，根本不会考虑对方。对方也是一样啊，他也是这么想的，也认为自己受委屈了，受伤害了，他认为他烦恼，痛苦。你只考虑自己的感受，不顾及别人的感受，所以总是伤害对方，以至于与他人合不来，总是吵吵闹闹。

什么叫有智慧？有神通，知道很多秘密；有神变，能在天上飞，这不是有智慧，一般的饿鬼、旁生也有这样的能力。不看别人的缺点和毛病，只看别人的优点和功德；不看自己的优点和功德，只看自己的缺点和毛病。能做到这样，这才是有智慧的人。这样，就能逐渐改正自己的缺点和毛病，很快就能学到别人的优点和功德。你这么做、这么修，一定会解脱，一定能成就。

虽然你暂时得到了世间的利益，但是不管你的权力再大，势力再强，财富再多，还是烦恼依旧，痛苦依旧，不可能解脱，也不可能成就。不管是在家里，还是在单位里，不管是在寺庙，还是在坛城，无论何时何处，都把自己放在最低处，把别人放在最高处。你能把自己放在最低处，实际上你就在最高处；如果你把自己放在最高处，实际上你就在最低处。一定要这样调整自己，改正自己。

"上师，我学得怎么样？我修得怎么样？"不用问。学佛了，修行了，越来越轻松了，越来越自在了，越来越觉得幸福、快乐，烦恼、毛病越来越少了，就说明你有修行了，而且有进步了。现在的很多学佛人，学了很多年，但个性还是那么强，烦恼还是那么多，说明了你没有学好，没有修好。

学佛修行就是改掉毛病，从而改变命运的过程。你的毛病越少，命运才会越好。

让善业成熟在我们的身心上

佛在经中讲过：前世造的业，无论是善是恶，其业果绝不会成熟于外境的地水火风上面，一定会成熟在自己的界蕴上。

国家安定繁荣，民族团结，环境优美，人性平和善良，这些都是由善业带来的。这是因为我们往昔做了很多善业，在现世也做了很多善业，所以就会有这样的世界。国家战乱不断，社会动荡，气候恶劣，人们五毒粗重，这都是恶业牵引而显现的。

佛在经中讲过：前世造的业，无论是善是恶，其业果绝不会成熟于外境的地水火风上面，一定会成熟在自己的界蕴上。界指十八界，蕴指五蕴：色、受、想、行、识。十八界和五蕴就是指我们的身心。

现在很多人病魔缠身，生不如死，这都是其往昔所造的恶业成熟在了自身上；内心烦恼、痛苦，难以忍受，这都是其往昔所造的恶业成熟在了自心上。

一切都是因业力所现，因业力所感。尤其是在临终的时候，我们的去处不是由亲友、财产、自己安排的，而是由善业和恶业来主宰、牵引的。善业是我们自己修的，恶业也是我们自己造的。自己不造恶业，临终时就不会感受报应；自己不修善业，临终时就无法得到救度。

善业可分为无漏的善业和有漏的善业。修持声闻乘，此善业会让我们成就阿罗汉的果位；修持缘觉乘，此善业会让我们成就独觉佛的果位；修持菩萨乘，此善业会让我们成就一地到十地菩萨的果位；修持密宗的金刚乘，此善业会让我们成佛。这些能让我们成就四圣果位的善业，皆为无漏的善业，都是以无我和空性智慧摄持的善业。

有漏的善业就是一般的善业，是没有以无我和空性的智慧摄持的善业。在没有破除我执，没有证悟空性之前，我们都没有无漏的善业，都是有漏的善业。如果有漏的善业在临终的时候因缘具足了，会让我们投生天界、人界、阿修罗界这三善道；而恶业会牵引我们去地狱、饿鬼、旁生三恶道。

以佛法当镜子照自己，才能照出自己的真实面目；以佛法当秤称自己，才能知道自己的轻重。现在讲到了善业、恶业，你应该反观一下自己，是恶业多，还是善业多？你所具有的这些是有漏的善业，还是无漏的善业？

佛在菩提树下成道的时候，知道了获得真正快乐的方法，然后将此法告诉了我们，想让我们也获得真正的快乐。我们明白善恶标准后，去断恶行善，就是学佛修行，这样才能解脱，才能成就佛果。其实学佛修行，解脱成佛与念某部经、持某个咒、修某种法没有太大的关系。不管是否念经、持咒，只要你能明白善恶标准，能取舍善恶，你就是在学佛修行，

就能解脱成佛。

精进地断除三恶趣之因

虽然我们得到了人身，但是在我们的阿赖耶识当中，储存着堕落恶道的种子，因缘成熟了，就会不可避免地堕落恶道，感受无边无际的痛苦。

远离八种无闲暇处，获得八种闲暇，具足十种圆满的人身，就是暇满的人身。暇是闲暇，满是具足。十种圆满，是观待自己要具足的五种圆满和观待他缘要具足的五种圆满。

首先，我们要远离八种无闲暇处。第一，地狱处；第二，饿鬼处；第三，旁生处。这三处的众生，没有空闲修行。他们所处的环境没有佛法，连三宝的名字都听不到。因为他们业力太重了，所感受的痛苦无穷无尽、难以忍受，而且要日夜不停地感受痛苦，根本没有学佛、修行的想法与动机，根本生不起学佛、修行之心。

第一，地狱。地狱主要有八热地狱和八寒地狱。八热地狱到处都是燃烧着的红红的铁板，到处都是炙热的火焰；水是炽热的铁汁，山是燃烧的铁山。地狱的众生，身体特别庞大，皮肤又嫩又薄，承受力特别弱。他们除了要忍受狱火的

煎熬外，还要承受狱卒们打、砍、割等痛苦。

八寒地狱到处是风雪交加，冰天雪地的情景。那里的众生在严寒里感受着难以言喻的痛苦，身上起疱，被冻裂成八瓣、十六瓣、三十二瓣等。裂开的地方流脓流血，因业力所感，还被那些长着铁嘴的众生咬啄。我们这些南瞻部洲的众生到了那里，一刹那都无法生存。但他们在业力穷尽之前是不会死的，要一直不停地感受极大、难忍的痛苦。白天不歇，晚上不眠，一刹那的间歇都没有。在地狱里连佛、法、僧三宝的名字都听不到，根本没有机会思维或者学佛修行。

第二，饿鬼。饿鬼有空游饿鬼和隐住饿鬼。饿鬼主要是日夜不停地感受饥渴的痛苦，他们几百年甚至上千年里连水的名字都听不到，一点点的食物都找不到，饥渴难耐，但还死不了。所以饿鬼根本没有空闲学佛修行，也没有学佛修行的机缘。

第三，旁生。旁生有海居旁生、散居旁生。这些旁生非常愚昧，总是互相残杀、互相吞食。我们从《动物世界》里就能看到，那些动物的心没有刹那的安宁，吃一口草也要惊慌地东张西望，时刻处在危险当中，随时都有死亡的可能。它们特别愚痴，即使给它们念再殊胜的经，给它们念再有加持力的咒语，它们也听不懂。你告诉它们，只要念一句“阿弥陀佛”就能解脱，它们也不会念。它们不懂佛法，根本没有学佛修行的机缘。

虽然我们得到了人身，但是在我们的阿赖耶识当中，储存着堕落恶道的种子，因缘成熟了，就会不可避免地堕落恶道，感受无边无际的痛苦。死亡无常，生命无常，死期无定，我们随时都有死亡的可能，随时都有堕落恶趣的可能。现在

我们这样站着走，直着坐，但是也许到了明天，就会成为一个头上长角、脚上长爪、爬着走的愚痴、可怜的众生。

所以，我们现在要发誓发愿：要想尽办法，抓紧时间，把令我们堕落恶趣的种子全部去掉，宁可舍弃生命，决不再造堕落恶趣的因缘，不再投生为三恶道的众生，再也不要堕落这些无闲暇处；然后实实在在地修行，把这些堕落三恶趣的因缘断掉。我们现在还是个凡夫，也许还会经常散乱、造业，但这是我们必须要思维、要观察、要做的事情。

因地结善缘，果地度众生

在生活的点点滴滴中，发善愿，种善根，结善缘，做善事，行善法……就能跟众生结善缘，将来就能救度这些众生。

我们的佛祖释迦牟尼佛第一次转法轮的时候，来了八万天子。这是佛在因地时跟他们结的缘。有一世，佛转生为一只雪蛙，慈悲心具足，但被一个残忍的猎人捉住，扒了皮。雪蛙疼痛难忍，在树下休息。这时被一只蚂蚁发现，然后叫来蚁穴中的八万蚂蚁来咬食它的肉。

雪蛙心里想，虽然自己可以设法逃离这群蚂蚁，从这种

痛苦中解脱出来，但是解脱了自己一个生命，却会伤害更多的生命。于是雪蛙忍受着剧痛，不但没有生起嗔恨心，反而发愿："现在我用自己血肉满足他们，愿将来能以无上妙法满足他们，令他们全证得圣果！"然后死去。后来佛第一次转法轮，最初利益和救度的就是这些众生。

我们现在已经发菩提心，行菩萨道了，而且现在也是在因地，也要这样处处跟众生结善缘，给众生种善根，同时自己又能消业了缘。这个很重要，等我们成佛的时候，他们会成为我们的眷属，我们就能直接利益他们，度化他们。若是不结善缘，也不结恶缘，将来只能成为独觉佛，不能成为无上正等觉之佛。现在很多法师、善知识在讲经说法、利益众生，有的法师有很多眷属和弟子，有的法师却没有眷属和弟子，这也与自己的愿力有关系。

我们要处处发愿，看见他人种善根了，我们要发愿："若是他人先成佛了，则愿我能成为他的第一个眷属；若是我成佛了，也愿他能成为我的第一个眷属。"看见别人造业了，我们也发愿："愿他能远离这种恶缘，将来我成佛的时候，他能成为我的第一批眷属，愿我能度化他们。"佛当时就是这样发愿的。

我们现在不管是给父母，给儿女，还是给其他众生一些东西，也可以这样发愿："愿以此功德，将来能以无上妙法满足他们的愿望，度化他们，能够让他们证得佛果。"在生活的点点滴滴中，发善愿，种善根，结善缘，做善事，行善法，就能跟众生结善缘，将来就能救度这些众生，这就是修行。想改变命运，就要这样改变。

四种口善业的行持方法

以正知正念来守护口，不让口任意放纵。话说多了没有意义，无意中会伤害很多众生。

口的四种善业：不妄语、不两舌、不恶语、不绮语。

第一，不妄语。断除妄语，说谛实语。在此基础上，如果有能力就给大家讲解诸法的真相与真理。在生活和工作当中，我们会对别人说实话，说悦意的话，但这些是善是恶，还要看发心和动机。花言巧语谁都会说，但不一定是真心话，也许是恶语或绮语。有些人在道友面前，甚至在上师面前都花言巧语，从来不说真心话、实话。说谛实语，不仅仅是说实话，还要说好听的话。但说好听的话不是虚伪的，不能花言巧语，而是真心的。

第二，不两舌。断除离间语，化解怨恨。首先，自己相续中不能有怨恨，要化解自心上的怨恨，还要化解同修之间、亲友之间的怨恨，再进一步去化解教派之间，团队之间，民族之间，国家之间的怨恨。我们学佛修行不是要积累怨恨，而是要化解怨恨；不是要挑起冲突，而是要化解冲突。

第三，不恶语。断除恶语，说悦耳语。能引起贪嗔痴的话不是真话，不是悦耳语，在不贪、不嗔恨、不愚痴的状态下说悦耳语才是善。要讲他人爱听的话，不是讲他人爱听的脏话，不是跟他讲战争、盗窃之类容易引起嗔恨的话。如果

他认为这些是好听、悦意的话，那是他颠倒，我们不能随顺他，而跟着他颠倒。

第四，不绮语。禁止绮语，精进念诵。念诵不是只念佛、念咒语或者念经文。念诵也是指：说能引起正知正见，对自他的解脱有直接或间接利益的话。比如：他人来了，你很有礼貌地接待他，慢慢地再进一步地谈佛法，这也是间接地利益他。如果有人来了，你还在“阿弥陀佛”、“嗡嘛呢叭美吽”地念，不说话，也不理睬他，这样太不圆融了。

断除三种身恶业不难，断除四种口恶业有点难。历代祖师们都讲过，口业非常容易造。我们的口锁不上，若是能锁上就好了。既然锁不上，说话时就要注意，要以正知正念来守护口，不让口任意放纵。话说多了没有意义，无意中会伤害很多众生。

有时候，你虽然说话不是很好听，语气不是很温和，但若是自己心里清净，而且能直接或间接地利益对方，也可以说。尤其是在有必要的情况下，说对方的一些缺点和毛病，才能让他意识到这些错误，从而改正这些错误。但是在没有意义的情况下，或者在自私自利的状态中，不要轻易造这些口业，否则将来要遭受果报的。



偷盗（不予取）的三种情况略说

偷盗的果报是转生为饿鬼，在饿鬼道中感受痛苦。即使有一天转生为人了，还要感受贫困的果报，自己拥有的财物容易失去，容易被别人偷盗。

偷盗，也就是不予取。将不属于自己，而是属于他人的东西，在没有经过他人同意的情况下，通过某种手段将它占为己有，这就是偷盗。偷盗可以分三种：强权不予取，盗窃不予取，欺诳不予取。

第一，强权不予取。通过自己的势力、权力，用强硬的手段夺占别人的东西。比如君主不依靠合法税收，而是通过权势非法获取，或凭借暴力手段掠夺别人的财物；掌握权力的人利用职务之便收受贿赂、偷税漏税等。

第二，盗窃不予取。在暗地里偷偷摸摸地窃取别人的东西，别人看不见，就赶紧拿。

第三，欺诳不予取。通过欺诳、诈骗的手段占有别人的东西。做生意的人很容易犯这个戒。

现在做生意的人很多，我们不要为了自己的一点点利益而去做生意，应该发心为了给众生提供方便才去经营。有付出就有回报。有利润是自然的、正常的，但是不能特意去求回报，更不能为了回报欺骗他人。

完整的偷盗也要具备四个因素：对境、动机、行为、结果。

偷盗的对境：是指自己没有权利拥有和使用的属于他人的受用。“他人的受用”不仅指财物，也包括名气、地位、机缘等。若是没有经过对方同意据为己有，就属于偷盗。

偷盗的动机：心里想偷盗、骗取、占有别人的东西。有这种想法，这种念头，就是动机。动机有三种：有因贪心而偷盗的，比如贪别人的财物而去偷盗；也有因嗔恨心而偷盗的，因为想报复、伤害他人而去偷盗；还有因愚痴而偷盗的，不知道偷盗是一种罪业。

偷盗的行为：不管是自己亲自去抢、偷、骗，还是让别人这样做，都一样。采取某种行动、方法、手段，最后自己确实得到了，这就是偷盗的行为。前面所讲的三种不予取，都是偷盗的行为。

偷盗的结果：自己得到了，心里也把这些东西视为己有了。当相续中有这样的想法时，就是一个完整的偷盗恶业。

一般来说，偷盗的果报是转生为饿鬼，在饿鬼道中感受痛苦，很难出来。好不容易出来了，转生为人了，那个时候还要感受贫困的果报。自己拥有的财物也容易丢失，容易被别人偷盗。

如果这样的恶果在我们身上成熟了，就不要再怨恨。你再怨恨，就又结恶缘了，将来还要感受恶果。应该把自己修行的功德回向给他，这样我们才能了缘、了债，才能不再造恶业。



因改变了，果自然就变了

尽量去种善根、结善缘，这样才能改变相续，才能改变命运。

我们经常处在这种状态中：未得到的东西非常想得到，已经得到的东西又害怕失去，这种患得患失也是一种痛苦。这是因为有贪心，有吝啬心。

我们都不敢舍弃。如果你不怕失去、不怕得不到，心里的这种障碍就放下了；放下的同时，就能够拥有了，就不用舍弃了。因为真正的福报在自己的相续中，在阿赖耶识中，它不是说舍就可以舍掉的。该得到的一定会得到，不该得到的不会得到的；该是你的就是你的，不该是你的不会是你的。现在你认为自己得到了，其实这些东西不一定是你的，也不一定属于你的福报，所以没有必要去执着现有的这些福报。

我们作为修行人，不要特意去想这个果。为什么说菩萨畏因，凡夫畏果呢？菩萨不敢种恶因，不敢结恶缘，这是他特别在意的地方。果出现了，能解决的就解决，解决不了的也无法逃避。而凡夫不怕种恶因，不怕结恶缘，只怕感受果报。

我们现在不能超越因果，但是可以转变因果。怎么转变？从因地转变。因改变了，果自然就变了。我们生活中有一些坎坷、艰难或痛苦，这时你想摆脱、逃避是没有用的。若是

通过忏悔，真正把恶因、恶缘消掉了，显现的果报自然会改变。你要改变这样的现实，就要从因上入手，从因地上改变。你想掌握将来的命运，也要从因上入手，从因上改变。你懂得了因果，懂得了这些道理，心态自然就放下了。没有必要怕失去，怕得不到。

我们现在要做的是什么？就是尽量去种善根、结善缘。作为凡夫，也许很多时候做不到，还会种下一些恶因，还会结下一些恶缘；但是我们尽量去忏悔，尽量去种善根、结善缘，这样才能改变相续，才能改变命运。如是因，如是果，谁造谁受，又何必要患得患失、烦恼痛苦呢？

怎样从不好的果报中解脱

我们现在所遭受、感受的一切的一切都是因业力所现，因业力所感，都是自己的业。想改变这一切，就要发自内心地去忏悔。

有些人拥有的受用容易失去，总是处于贫困之中；有些人总想赚钱，却想尽办法也赚不到钱；有些人暂时赚到了一些钱，却很快失去，又变成了一个穷人……这是业力，是过去世中偷盗、欺骗他人的果报。若是想解决这个问题，就去

忏悔，以后就不用再感受这种贫穷、破财的果报了。

有的人配偶懒惰、丑陋，夫妻关系也不和睦，整天闹离婚，离还离不了，不停地被折磨着，这是过去世中邪淫的果报。有的人去找算命的，问用什么办法能留住他。这都不是究竟的方法，究竟的方法是你应该忏悔自己过去世中造下的邪淫的恶业，并且下决心永不再造。

有的人经常遭受诽谤、欺骗，心里委屈、怨恨得不得了。“为什么无缘无故地诽谤、欺骗我？”有人诽谤你、欺骗你，总说你不爱听、让你生气的话，这都是自作自受，是你过去世中说过妄语、欺骗他人的果报，是自己的业力，没有什么可怨恨、可委屈的！要想从根本上解决，就要猛厉地忏悔自己往昔所造下的恶业，把这些业都忏悔掉了，果自然就结束了，就不会有人诽谤你或欺骗你了。

有的人即使说实话也得不到他人的信任，自己又怨恨，又委屈：“我说的都是实话，怎么不相信呢？”这都是自己的因果，也是业障。不会有人相信你的，因为你在过去世中说过绮语。若是再诽谤、欺骗他人，就是错上加错。想解决这个问题，摆脱这种局面，就要发自内心地忏悔。因结束了，果自然就结束了，再也不会有这种现象发生了。

我们经常在生活、工作中听到不好听的话，自己所做的或所说的，不知不觉地就有人挑理或引起争论等，然后自己想不通。这是往昔说恶语的果报，若是想解决，就要忏悔自己往昔恶口骂人等恶业，这是从根本上解决问题。

有些人一说话，别人就喜欢听，虽然话不多，但是有分量。有的人爱讲话，但是没有口才，说话没有分量，说了半天，别人也不喜欢听，也不相信，自己很委屈、很苦恼。这

是绮语的果报。

很多人总有违缘、有障碍，事事不称心、不如意，总是事与愿违，这是贪心的果报。有些人在这里害怕，在那里也害怕；人少时害怕，人多时也害怕；在家里害怕，在外面也害怕。心一直处在恐怖和畏惧当中，经常遭受伤害，这是害心的果报。有些人很想有知识、有智慧、有正知正见，有正确的思想和概念，但是结果总相反，得到的却是邪知邪见等非理作意，这是邪见的果报。

我们现在所遭受、感受的一切的一切都是因业力所现，因业力所感，都是自己的业。修行不离消业，不离忏悔。忏悔是发现自己今世和往昔所造的恶业，然后消除这些恶业。忏悔是改错，要有誓不再犯的决心。为什么佛讲八万四千法门？因为众生的根基不同，因缘不同，所以佛讲的方法也不同。但里面都有消业、忏悔的成分，都离不开消业和忏悔。

懂得忏悔的人，就是懂得改变因果、改变命运的人。改变心态、改变因果、改变命运、改变一切的一切，都离不开忏悔，只有通过忏悔，最终才能彻底圆满。



正视偷盗的果报

偷盗会导致贫穷。只是求财是没有用的！无论是在家里，还是在单位，从内心里不求回报地付出，同时要忏悔、消除偷盗的恶业，才能穷尽贫穷的果报。

很多人家里很贫困，特别想改变现状，想发财。因此采取了各种方法，起早贪黑地积累财富，但是始终没赚到钱，也没发财，还是那么贫穷。这是什么原因？就是往昔偷盗的果报。

偷盗是指将不属于自己的，而是属于别人的财物、受用，在没有经过对方同意的情况下，通过各种渠道、手段据为己有。自己亲自偷盗，指使别人偷盗，或者因别人偷盗自己跟着欢喜，都属于偷盗的行为。国王、大臣派出军队以武力抢夺，有权势的人利用职务收受贿赂，各种偷税、漏税以及在暗处偷偷摸摸地将他人的东西据为己有，在做买卖的过程中，不择手段地骗取他人的财物等，都属于偷盗。

因贪心、嗔恨心、愚痴而偷盗的异熟果报是死后堕落三恶趣——地狱、饿鬼、旁生道。

同行等流果就是今世沿袭过去的恶习，从小就喜欢偷鸡摸狗，感受等流果就是非常贫困，甚至一无所有。例如，有些人虽然有一点点钱财，但不是被别人抢走了，就是被别人偷走了或者骗走了。自己还想不通："为什么不骗别人，偏偏骗我呢？"这是有因缘的，是你自己的因果。虽然同样是

上班、工作、做生意，但是有些人能挣到钱，有些人挣不到钱；有些人能发财，有些人不能发财。有些人虽然没有太多的付出，却利润丰厚。很多人认为老天爷不公平，其实不是老天爷不公平，都是自己的因果。人家前世布施修福，你前世偷盗造恶业，结果能一样吗？有些人拼命地赚钱、积累财富，舍不得吃，舍不得穿，舍不得用，最后突然生病了，或者有其他急事全部花光了，这也是因果。所以你想发财、想赚钱，就要断除偷盗。通过欺骗、诈骗的方式得到的东西，也许当时没被人发现或者是侥幸逃脱了法律的制裁，但逃脱不了因果的制裁。

偷盗的增上果是所在的地方非常贫困，庄稼常遭受霜冻冰雹的袭击，树木不结果实，饥荒时有发生。同在城市里生活，有些人所在单位效益好，逢年过节都发很多东西；有些人的单位效益差，连发工资都困难，甚至被迫裁员或倒闭；有些人找不到工作，即使几经周折找到了工作也拿不到工资。有些人想通过换单位、换岗位来改变现状，也是无济于事。

偷盗的士用果是造了偷盗恶业后，如果不及时忏悔，恶业会像滚雪球一样不停地增长。

命中有财，才可以发财；命中无财，从哪里发财？追求钱财是没有用的！不管是在家里，还是在单位，都要多去付出，从内心里不求回报地付出，同时要忏悔、消除偷盗的恶业，才能穷尽贫穷的果报。

“万法皆空”和“因果不空”的关系

因果规则本身是空性，因为是空性才有因果；因为是因缘果报，所以都是空性。二者是相辅相成的。因果是不空的，缘起是不空的，但这个“不空”，也不是真有、实有。这是一种最高的见解，也是诸法的事实真相。

“万法皆空，因果不空”，“万法皆空”讲的是空性，“因果不空”讲的是缘起。不是除了“万法”以外还有一个“因果”，此二者是一个意思。万法的本性是空的，因果的作用是不会空的。因果的作用就是缘起，缘起是不会空的。缘法就是因果，因果就是缘法，只是用词不一样。

佛讲的“空性”不是“没有”。虽然“空”是“没有”的意思，但这个“空”与“有”是一体的，是双运的。《心经》讲：“色不异空，空不异色。色即是空，空即是色。”“色即是空”讲的是性空，“空即是色”讲的是缘起，“色即是空，空即是色”二者是一体的。“色不异空”就是缘起不离性空，“空不异色”就是空性不离缘起。既是缘起，又是性空，二谛双运，这就是诸法的事实真相。

我们凡夫平常讲的“色”就是有，“空”就是没有，认为有和没有是相反的，所以无法了知“有”和“没有”是双运、一体的这种事实真相。

一切法的真相和真理，是“有”和“没有”双运、一体的。双运的“有”和“没有”，已经超越了我们的思想范畴。

站在凡夫的境界里，不能说“有和没有是一体的”；站在佛的境界里，可以说是一体的。诸法是“空”的，但是缘起的作用“不空”，这个“空”与“不空”是一个意思。“空”不是如虚空似的，什么也不存在。“不空”也不是真有、实有的有。

因果是在缘起上、在相上讲的，相上有；空是在体上讲的，体上没有。“有”和“没有”是一体的。因果报应是在相上，在缘起上讲的，不是在体上讲的。造恶业要感受痛苦，修善法能得到善果，这是缘起法。在胜义谛上、在体上讲，好坏、善恶都是无自性的，都不是实有、真有的。但在缘起上、在显现上讲，好坏、善恶还是有的，对我们来说不是虚假的。所以不能认为是空，就不取舍因果，不去修行。明白空性这个道理以后，取舍因果要更加严格、仔细。

因果规则本身是空性，因为是空性才有因果；因为是因缘果报，所以都是空性。二者是相辅相成的。因果是不空的，缘起是不空的，但这个“不空”，也不是真有、实有。这是一种最高的见解，也是诸法的事实真相。所以如果你只修空性，不取舍因果，也不是正道，也是修偏了。

旧译宁玛派开山祖师莲花生大士曾经对国王赤松德赞说：“君王，我的密乘见解极其重要，但是行为不能偏堕于见解方面，否则善空恶空黑法漫布，将成为魔见。同样，见解也不能偏堕于行为方面，否则将被实有和有相所束缚而无有解脱的机会。”行为不能跟着见解走，若是行为跟着见解走，那就是善空恶空，叫做黑法漫布，成为恶魔的见解。用“黑”这个词来形容是因为对空性有偏见是最大、最严重的邪见。同样，见解也不能跟着行为走，见解是“空”的，但

行为“不空”。见解是性空，行为是缘起。如果我们把缘起法都视为实有、真有，见解如果跟着行为走，那这些现象就会束缚你，你就无法解脱。所以莲花生大士又说：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”“虽然我的‘见’可以像天空那么广阔，但我的‘行’和我对因果的尊敬、取舍却必须像面粉粒那么细密。”意思是说即使空性的见解再高，取舍因果也要比面粉还细。

“万法皆空，因果不空”，万万不可以高深见解的法语来轻视因果。现在用无我和空性等高深见解来轻视因果的情况非常严重。很多人对佛所讲的空性都理解错了，修禅宗、密宗都修偏了。认为万法都是空的、虚假的，那就没有善恶，也不用取舍善恶、取舍因果；然后随便杀生、吃肉、喝酒、邪淫，轻视戒律，诽谤因果。

阿底峡尊者曾经讲：“自从我本人进入别解脱门之后，可以说是一尘不染；对于菩萨学处（菩萨戒），偶尔出现过一两次过失；而步入密宗金刚乘以后，虽然零零碎碎的过失屡有出现，但都是当下忏悔，从来没有让堕罪过夜的情况。”尊者在行途中也是一样，每当闪现恶分别念时，马上取出一个木制的曼荼罗，立即忏前戒后。因此学密法，就更应该严明，因为戒律更多。

旧译宁玛派祖师麦彭仁波切在《定解宝灯论》中讲：“正修盲修之差别，断证增进而了知。”你所修的法是不是正法，禅定是不是如法，就看你的内心烦恼是不是减少了，觉性智慧是不是提高了。智慧越来越高，烦恼越来越少，那就是对的。很多人修行，功德越来越少，智慧越来越低，邪知邪见越来越多了，烦恼越来越重了，这样修的就不是正法。

帕单巴仁波切是印度的一位大成就者（有一种传说，说他是汉地禅宗的达摩祖师，他离开汉地后来到了藏地）。藏民第一次见到他的时候，他是个长胡子的老人，在藏地住了很长时间，活了五六百岁。有人问帕单巴仁波切："如果证悟了空性而造罪，到底是有害，还是无害呢？"帕单巴仁波切回答说："如果真正彻悟了空性，就绝不会造罪，因为证悟空性和生起悲心是同时的。"真正证悟了空性、生起了大悲心，绝对不会造恶业伤害众生。如果还在造恶业，说明此人肯定没有证悟空性。龙树菩萨说："诸法了知皆空性，仍然不离业和果，稀有又此极稀有，稀奇又此极稀奇。"善有善报，恶有恶报；种瓜得瓜，种豆得豆。这些道理是任何时候都不会改变的法则，是诸法的事实真相，是宇宙人生的一种规律。

那种不取舍因果，以单空为究竟法的观点，都是偏见、邪见。如果持这种邪见就等于断绝了自己积累智慧资粮、福德资粮这两种成佛资粮的机缘。这两种资粮是获得法身和色身的因。怙主龙树菩萨亲口说："此善愿诸众，圆满福慧资，获得福慧生，殊胜之二身。"佛有法身佛与色身佛，因也有两个：福德资粮、智慧资粮。智慧资粮作为因，福德资粮作为缘，会成就法身佛的果位；福德资粮作为因，智慧资粮作为缘，会成就色身佛的果位。诸法虽然是空的，但是要成就二身佛，还是要积累两种资粮。

所以应该明了"空"与"有"是一体的，是双运的，既不是单空，也不是单有。应该是世俗谛和胜义谛二谛双运双修，不能分开。不能单独去抓空性，也不能单独去抓缘起。

如果单独这样抓，是不会有成就的。

健康长寿之因

在众生身心恐惧不安的时候，解除众生的痛苦，全力以赴地保护众生的生命，包括保护小含生的生命，这都是无畏布施。我们现在吃素、戒杀、放生、护生等，都属于是无畏布施。无畏布施的果报是健康长寿。

每个人都可以做无畏布施，在有机缘的情况下，保护自己和他众的生命，爱护身边的众生。蚊子来咬我们，我们要能忍受；苍蝇飞来飞去地染污我们的食物，我们也不去嗔恨，将它们放生，这都属于无畏布施。但有的人不愿意做这种无畏布施，不但认为这些小生命微不足道，而且忽视了它们也有生命，也会感受痛苦的事实，更不会想造了杀业以后，要感受严重的果报。

有的人因为贪心、吝啬心而不愿意做无畏布施，他们认为自己的生命才是最重要的，所以不惜用其他众生的生命来保护自己的生命。比如，用乌龟、龙虾等生命来补自己的身体，还自以为有钱有势，是一种享受。根本不考虑其他生命的感受，更不会考虑因果的问题。

“虽然我想吃，但是可以忍一忍；虽然我身体确实不好，需要补一补，但是我不能拿众生的生命来补。”不仅不伤害众生的生命，反而用自己的生命来保护其他众生的生命，这才是菩萨心、菩萨行。

我们随时随地都可以爱护生命，可以做无畏布施，随时积累功德，增长善根。有时，我们也发誓、发愿爱护自他的生命，虽然在实际行动上还没有落实到位，但是内心里有这种决心和愿力，也属于无畏布施。

大家在一起放生的时候，你也可以拿出一块钱、一毛钱来随喜。虽然微不足道，但是就像一滴水融入大海中，就会和大海一体，拥有大海的力量。这也是放生，也是爱护自他的生命，也属于无畏布施。

仅仅放生了不叫行善。从内心里做一个决定：从今以后，我不但不杀生，还要多放生，全力以赴地爱护一切众生的生命，这个决心才是行善。如果你能够守护这个誓言，健康长寿的果报自然就会现前。



命运的钥匙

有的人在家里、在单位遇到了很多不如意的事，有的人到寺院、到道场也遇到了很多恶缘。这都是自己曾经造作的恶业，现在果报现前了。那么，要怎样化解呢？

有的人在家里、在单位遇到了很多不如意的事，有的人到寺院、到道场，也遇到了很多恶缘。这都是自己曾经造作的恶业，现在果报现前了。那么要怎样化解呢？应该从因地入手，真心地忏悔往昔所造的恶业。往昔造的业是因，业消了，果自然也就没有了。就像火和烟，火灭了，烟自然就消失了。

菩萨畏因，凡夫畏果。现在我们只考虑眼前的现实或果报，没有考虑到产生这些恶果的因缘，更没有为过去所造的恶业忏悔，这样就解决不了根本问题。我们现在如果想开心快乐，想得到世间的福报，希望自己能如愿以偿，就要从因地入手，多结善缘，多种善根。因有了，外缘具足了，果报自然就会显现。

自己是不是修行人，可以用是否取舍因果来衡量。若是你没有用因果来约束自己，那你就不能算是学佛修行人。这是个根本问题，我们一定要重视。真正有修行的人不会东想西想，也不会东跑西颠。他不仅心态好，而且会非常稳重。因为他知道该怎样做，知道应该怎样转变命运。

但我们现在就是东抓西抓、东跑西颠。“这个单位不行，

我应该换个单位……”“和这个对象在一起不幸福，我应该换个对象……”没有修行，你怎么换也不可能好。有些人问我：“我是换个单位好，还是不换好？”我没有回答。这主要看你自己的因缘和福德：若是你有好的因缘和福德，在哪儿工作都可以，都会好；若是你没有好的因缘或者福德，在哪儿工作都不行。你想换个单位，或者换个对象，即使换了也会和从前一样，这都是自己的因果。

有些人就像无头的苍蝇一样，东闯西撞的，这样做，不可能从恶缘中解脱。深信因果的人是不会这样盲目地乱闯的。若是你有一些不好的因缘或果报，想解脱，就先把心安稳下来，然后去忏悔、消业，这些不好的因缘与果报自然就会消失。同样，若是你想得到一些暂时或究竟的利益，就多做善事，多积功德，好的果报自然就会现前。

因果与空性

很多人一听说“万法都是空的”，就不取舍因果了，这说明他们并没有真正明白空性。如果只修空性，不取舍因果，就是修偏了。

诸法是空的，空是没有的意思，但是这个“没有”不是

我们凡夫所认为的“没有”，这个“没有”和“有”是一体的。《心经》里讲的“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”，也是这个道理。诸法是空的，但是缘起的作用不空，如果我们懂得了空性，取舍因果会更加严格、仔细。

因果法则本身也是空性，因为是空性才有因果；因为是因缘果报，所以都是空性。此二者是相辅相成的，双运的。

因果是不空的，缘起是不空的，但这个“不空”不是真有，也不是实有。这是最高的见解，也是诸法的事实真相。其实这个很难把握。若是你把握住了，就成就了；若是把握不住，就会生烦恼，就要六道轮回。

什么叫缘起性空？性空不离缘起，缘起不离性空，性空和缘起是双运的、一体的。放下和不放弃也是双运的、一体的。放下不放弃，这就是双运。你放下了，才不会放弃；若是你放不下，或者没有放下，就一定会放弃的。如果我们真的放下了，已经得到的不用放弃，尚未得到的就能得到。

其实放下是一种心态，一种觉悟，一种智慧。你真正开悟了，有了智慧，就放下了，那时什么都不用放弃了，因为这个时候法界就是你的家，所有的众生都是你的家人。若是你执着于一个小范围的家，执着周围的几个众生为家人，你可以暂时拥有，但是到临终的时候，你不得不放弃，不得不离开。因为它不是尽虚空、遍法界的，不是永恒的。万事万物都是如此。



春种秋收如因果

金翅鸟在高空飞翔的时候，不是影子与身体分开了，而是暂时没有显现出来；当它落到地面上的时候，影子立即就显现了。善业、恶业也是如此。

因果有现世现报，有来世再报，有很多生以后再报。但是很多人不懂，认为必须要现世现报。今天造业了，明天没什么事，就觉得造业没有果报。今天行善了，今晚没有什么变化，就怀疑行善没有善报。觉得不太顺利，跑到庙里烧柱高香，祈祷了很长时间，很有把握地回去了，第二天却没有什么变化，也许更不顺利了，就开始怀疑了："我给菩萨上了那么高的香，祈祷了那么长时间，我怎么越来越不好了呢？"

佛让我们不能杀生、不能偷盗、不能邪淫，但是有些人不相信，去做恶业了，结果却什么事都没有。"我今天杀生了，不是说杀生短命多病吗，你看我没有事嘛！我去诈骗了，不是说偷盗贫穷吗，可是我什么事也没有，现在更有钱了，条件更好了。"你做了恶事，这个恶业不一定这么快就成熟，但果报是不会浪费的。

我们去农村看看，农民是如何种庄稼的？今天播种了，是不是明天就发芽，后天就可以收获了？哪有这样的事啊！春天播种了，到秋天才会有收获，都是有过程的。

恶业也是这样。为什么有时候造了恶业，反而更顺利、

更有钱了？其实当恶业的种子种下去后，就在阿赖耶中储存了。但是，你目前非常好，这是因为你往昔修的善业提前成熟了。本来就没有多少善业，这些善业一定会快速穷尽，穷尽以后就是一片黑暗，要感受无穷无尽的痛苦。除了你自己的业力，没有谁能惩罚你。

佛在《百业经》中说："纵经百千劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受。"意思是无论是善业，还是恶业，既然种下了，因果即使经过了百千劫，也不会消亡，不会浪费的，一旦因缘成熟了，就需要自己去承受。

龙钦巴大士在《功德藏》里讲："高空飞翔金翅鸟，虽暂不见身影现，然与其身无离合，因缘聚合定现前。"金翅鸟在高空自由飞翔的时候，身影不是跟身体分开了，而是暂时显现不出来；当它落到地上的时候，身影立即就显现了。善业、恶业也是如此。这些业果，暂时不一定能显现出来，但它是不会离开自己的。因缘具足的时候，它一定会成熟在自己的身心上，由自己来承担，不会浪费的。



业力靠什么改变

开始时降伏烦恼，克服恶习肯定难。如果一次、两次不行，那么就三次、四次，如果还不行，就五次、六次……经过不断的努力，最后就没什么可难的了，一定能降伏烦恼，一定能对治习气。

从前，嘎达亚那尊者附近住着一个屠夫。尊者告诉屠夫不要杀生，杀生有严重的后果，让他持不杀生戒。但是屠夫说，自己靠此维生，否则没有生活来源，不能生存，所以做不到不杀生。嘎达亚那尊者问他，能不能做到晚上不杀生？他说自己晚上从来不杀生，只是白天杀生。尊者说，那你就受这个戒，发誓、发愿晚上不杀生。于是屠夫就在嘎达亚那尊者面前发誓发愿晚上不杀生。

屠夫死后，堕入了孤独地狱。嘎达亚那尊者用神通观察，看到他白天在孤独地狱炽热的铁屋里，感受地狱的痛苦。到了晚上，炽热的铁屋就变成了无量宫殿，他被很多天女围绕着，享受天人的福报。

你看，仅仅受持晚上不杀生的戒，都有这么大的功德。所以，如果你实在做不到不杀任何众生，就发誓、发愿“某某时间，不杀某某众生”也行。偷盗、邪淫等恶业也是，任何时候都不造这些业做不到，你也可以在诸佛菩萨圣诞日、正月、神变日这些日子里，发誓、发愿不偷盗、不邪淫，这样也有一定的功德。这虽然不是一个完整的断恶，但也是一

种断恶。断恶不仅仅是不做，而是从心里发誓发愿，要下决心做决定，有这个决心才是断恶。

佛很慈悲，教给我们这么多善巧方便，我们还有什么做不到的？我们就是不肯下决心，不肯精进认真。如果我们真的能下决心并坚持，成佛一点点也不难。但我们总是自己欺骗自己，自己糊弄自己。这么虚伪地学修，是很难成就的。

你若是真想解脱、真想成佛，断恶行善不难。这些都是我们的习气，你一点也不对治，那肯定是无法改变的。你去对治它，去降伏烦恼、克服恶习，很快就能对治、就能降伏。有决心就行了，关键是我们不肯下决心。降伏烦恼、克服恶习，刚开始的时候你去对治它，一次、两次、三次、四次有点难，五次、六次……就没有什么难的了，很容易对治，很容易降伏。

无数众生根本没有遇到佛法，根本不懂因果，他们永远都没有解脱的机会，连这个可能性都没有，多么可怜！我们现在真的非常幸运，非常有福报，遇到了佛法，懂得了因果，可以取舍因果。这样我们就能解脱，就能成就。这是多大的福报啊，一定要珍惜啊！



业果无法躲避，业障可以消除

镜子不能彻照万物，是因为落满了灰尘，但这些灰尘不是镜子的一部分，是后来落到镜子上的。经过不断地、反复地清理，再多、再厚、再久的灰尘，也能清除掉。镜子本身的清净恢复了，自然就能照出万物了……我们的本性也是如此。

我们很多时候都有烦恼，都有痛苦。这些烦恼、痛苦是从哪里来的？我们会找很多原因，但这都不是真正的原因。真正的原因是我们有业障，所以有烦恼，要感受痛苦。

有人觉得，那我们现在换个地方、换个工作行不行呢？当业力现前的时候，你在哪里都一样，是躲不掉的。你换个环境没有用，换个工作也解决不了问题，你躲不掉业障，躲不掉烦恼，躲不掉痛苦。

现在我们发心学佛，而且想开悟，想成就；但是很难开悟，很难成就。这也是因为我们有业障；若是没有业障，我们就可以解脱成佛了，之后将会永远地脱离烦恼、痛苦的束缚。

我们都有业障，那么业障能不能除掉，能不能和我们的相续分离呢？可以的！因为我们的本性是清净的，是和佛无二无别的。这些业障不是本具的，是突然来的，也是自己曾经造下的，是我们自己把本性染污了。但是这些染污、这些业障都是可以忏除的。好比镜子虽然能照见万物，但现在却

落满了灰尘，但这些灰尘不是镜子的一部分，是后来落到镜子上的。现在经过不断地、反复地擦洗，再多、再厚、再久的灰尘，也能清理掉。镜子本身的清净恢复了，自然就能照出万物了。

同样的道理，我们的本性是清净的，这些功德、福报、智慧是本来具有的，之所以显现不出来，是因为被业障遮蔽了。但是这个业障不是本性，我们可以通过消业的方法，把它忏掉。业障没有了，本具的光明自然就显现了；本具的光明显现了，智慧与福报也就具足了；有了智慧与福报，就不用烦恼了；没有烦恼了，你才能永远地告别痛苦。

慎防绮语

绮语的果报是，先要堕落恶趣，感受恶趣的痛苦；转生为人时，从小就喜欢说闲话，到哪里都爱说，但是说话没有分量，言语没有威力，口才拙劣，没有人愿意听，没有人相信。

现在很多人都有个共同的毛病，闲话不离口。一见面就唠叨孩子怎么样、家里怎么样、单位怎么样，说这些没有用的话。我们都是学佛人、修行人，彼此之间都是善友，应该

断掉这些闲话，交流佛法里的话题，谈谈修行上的体会，讲讲大德高僧的传记、经藏里的公案，这样能种下善根，培养慈悲心，增长信心。而总说那些没有用的闲话，甚至说恶语，会生起很多烦恼。这样互相之间不是善友，而是恶友了。我们是善友、同修、金刚道友，要互相帮助，共同进步，不能成为恶友，不能一起堕落，这些一定要注意。

讲一些没有意义的故事，引发愚痴；讲一些淫秽的语言，引起贪心；讲一些军事武力、战争、抢劫、盗窃之类的话题，引起嗔恨心……这都是造业。尤其是别人在念诵佛号、咒语、修法、打坐的时候说这些话，是破坏法身，破坏慧命，罪过非常严重。

我们要统统断掉绮语这样的口恶业，否则会有非常严重的后果。先是要堕落恶趣，感受恶趣的痛苦。转生为人的时候，果报是从小就喜欢说闲话，到哪里都爱说，但是说话没有分量，言语没有威力，口才拙劣，没有人愿意听，没有人相信。现在社会上就有很多这样的人，这就是绮语的果报。而有些人说话特别有威力，一说就有人听，说一句算一句，这是以前断除绮语的果报。

有的人特别爱说话，如果是为了救度他，你可以先随顺他，然后慢慢地带他修行、学佛。在这样的情况下，说些绮语还是允许的；如果不是，一定要慎防口业，否则因绮语而堕落恶趣实在太容易了！



不能以常人的标准衡量他人的内心

若是他人有功德，你再怎样诽谤，他人也不会因为你的诽谤而堕落；若是他人没有功德，你再怎样赞叹，他人也不会因为你的赞叹而上升。在不了解，没有特殊意义的情况下，不赞不谤任何人。这是做人的原则，也是修行的原则。

藏地有一句谚语："贼和佛，无法能够了知在何处。"我们很难知道盗贼在何处，在表面上也看不出来；我们也不知道佛在何处，在人群里也很难辨认出来。佛菩萨为了度化猪、鸡、猫、狗、蟑螂、苍蝇、蚊子等众生，就会化现与它们相同的形象。若要度化人也是一样，可能会以男女老少，行善或造恶等形象出现，所以很难分辨。

不要轻易说别人的过患，说别人的是非。如果你遇到的是一位菩萨，而说他的是非，诽谤他，这样会犯下严重的罪业。比如某人杀害了关在院子里的一百个人，这个罪业非常大，但却无法与诽谤一位菩萨的罪过相提并论，诽谤一位菩萨的罪过远远超过了杀害三界一切众生的罪业。

不用说别的功德，我们现在连他心通都没有，因而无法判断、知晓他人的内心，然后还说这个人、那个人如何如何，甚至去判断这个上师如法，那个上师不太如法；这个上师讲得好，那个上师讲得一般……我每听到这些，都会发自内心地可怜这样的人。

那些菩萨、天人及一些有特殊能力的人都有他心通。一地菩萨只能衡量一地以下菩萨及凡夫的相续，无法衡量一地以上菩萨的相续；八地菩萨只能衡量八地以下菩萨以及凡夫的相续，无法衡量八地以上菩萨的相续；佛的境界是最高的，只有佛才能完全衡量他人的相续。佛在经中讲过："除了我和与我一样的人，谁也衡量不了众生的相续。"你和释迦牟尼佛是一样的吗？如果是，可以衡量。但是，在没有意义的情况下，佛也不可能轻易说别人。

评判他人的是非、好坏、长短，对自己没有任何好处，得不到任何暂时或究竟的利益，但是人都愿意说绮语。若是他人有功德，你再怎样诽谤他也没有用，他人不会因为你的诽谤而堕落；若是他人没有功德，你再怎样赞叹也没有用，他人也不会因为你的赞叹而上升。华智仁波切对我们的忠告是"不赞不谤一切人"，就是在不了解，没有特殊意义的情况下，不赞叹，也不诽谤任何众生。这是我们做人的原则，也是修行的原则。



金刚道友之间应善护口业

金刚道友在一起的时候，语言一定要随顺他人，要顾及对方的心情。这是一种礼貌，也是一种尊重。一定要和睦相处、齐心协力。因为大家的力量就是心的力量，心能在一起，力量就会凝聚在一起，这种力量会让我们无往而不胜。

亲朋好友、金刚道友在一起的时候，语言一定要随顺他人，要顾及对方的心情，不能总是争论，最后双方都不愉快。随顺他人是一种礼貌，也是一种尊重。这样做，对方也一定会欢喜。我们作为修行人，应该让众生欢喜，不应该伤害众生。

如果是为了让对方明白一些佛理，或者是为了帮助对方而去辩论是可以的。若是在没有特殊意义的情况下，或是在恶意的状态下，不能和他人争论。现在很多人一见面就争论不休，聚到一起就谈论是非。如果说了一些令对方不愉快的事情，实际上也是造了一个很大的罪业。造口业非常容易，大家一定要注意。

尤其是金刚道友之间，一定要搞好团结，互相随顺，互相理解，要学会圆融。尤其是经常在一起做事情，时间长了肯定会有意见不统一，甚至发生冲突与摩擦的时候，但是要立即忏悔，心里不能留痕迹。金刚兄弟不是一般的关系，是生生世世的缘分。出现了问题，彼此让一让，忍一忍就过去

了，不要针锋相对、以牙还牙。

为什么说一定要和睦相处、齐心协力？因为若不是这样，我们就没有力量了。我们的力量就是心的力量，若是心能在一起，我们的力量就会凝聚在一起。大家的力量像火焰，烧烦恼、烧业障会非常的猛烈。个人的力量像火星，烧不了什么东西。只靠个人的力量修行，成就是非常难的，所以共修非常重要。但是如果不能搞好团结，不能齐心协力，也是一种罪过。不要轻视这些。若是你真心想解脱，真心想成就，一定要谨慎。

不以凡夫衡量佛法

我们不能根据个别人的行为与表现，去分辨和衡量佛法的真与假、对与错、是与非。这样议论佛法，批评佛法，批评整个团队或僧团，罪过特别大！

学佛修行、解脱成佛是我们今生今世、乃至生生世世永恒不变的追求。这不是一朝一夕的事情，更不是件很容易的事情！但是有些人把学佛修行想得太简单了。现在一说某某居士学佛了很多年，说某某居士修行特别好，就觉得他们应该没有一点缺点、毛病，没有一点烦恼、习气，与佛一样。

但这是不可能的。没有缺点，没有习气就是佛了。

我们的本师释迦牟尼佛，在三大阿僧祇劫这样漫长的时间里积累资粮，最后才圆成佛道。三大阿僧祇劫，对凡夫来说是个天文数字。我们只学修了两三年，有的人还仅仅是偶尔念一念、学一学，不可能这么容易成就的。

有的人看到了某些同修的缺点、毛病，就不理解了："这些人的修行怎么这样呢？怎么佛法是这样的呢？"自己就不想修了。除了佛以外，菩萨有时候也会犯错误。作为凡夫，有烦恼习气，有缺点毛病，犯错犯戒很正常。如果完美无缺，就不是凡夫了，就不需要我们去度化、去帮助了。

佛法是佛法，人是人，我们不能根据个别人的行为与表现，去分辨和衡量佛法的真与假、对与错、是与非。这样议论佛法，批评佛法，批评整个团队或僧团，罪过特别大！这是诽谤三宝，诽谤菩萨，比杀害三千大千世界所有众生的罪业还严重！我们没有必要去造这样的罪业吧！

法是标准。我们作为修行人，一定要依法不依人，应该以佛法来衡量人，包括衡量自己的相续，以佛法来纠正自己，而不能以这些人来衡量佛法。



不要用佛法给自己施加压力

有多大的福报就享受多大的福报，有多大的能力就付出多大的能力。我们是要做功德，是要积福德，但是不要勉强。

我们不择手段、千辛万苦所谋取的财产、事业、权力、地位等福报都是无常的，随时都会失去，最终都会穷尽。所以应该将目前所拥有的福报、财产、机遇利用起来，去承办一些有益的事情。比如：做慈善，做义工，上供下施等。往阿赖耶识这个银行里多存点真正的财富，将来都是可以带走的。无论你转生在哪一道，都是可以用得到的。若是你有善根，有福德，即使出现违缘、障碍，也会一下子度过去的。

有付出、有奉献一定会有回报，但是你不用去求回报。如果我们有要求，求回报了，我们所种的善就不是纯善了，而是有掺杂的。就好比一种食品，好吃又有营养，但是里面有毒，即使再好也不能吃。我们不要求回报，不求时才有，有所求，本身就是一种苦。

有舍才有得，但是暂时没有福报也不要勉强。有的人说："我要为上师三宝赚钱，如果赚了五百万，我就捐四百万。"没有必要！福报是修来的，不是追来的，上师三宝用不着你来赚钱。何况钱真到你手里了，不要说捐四百万，你连一百万都不会捐的。你现在没有钱，你这样说也许是真心的。如果你真的有钱了，心态就不一样了，你现在的想法和那时的

想法是完全不同的，需求、欲望、想法都是两个世界的。

“那个同修道友捐了那么多钱，我也要捐钱。”自己就想赚钱了，可是赚不了钱，却把自己“赚”进去了！他能捐钱那是他的福报与因缘，你随喜就行了。佛讲了，真心地随喜，也能得到同样的功德。所以不要攀缘，能付出多少就付出多少，好好修行就可以了。

有多大的福报就享受多大的福报，有多大的能力就付出多大的能力。我们是要做功德，是要积福德，但是不要勉强。有些人很多时候就是勉强，自己给自己施加压力，然后为此烦恼痛苦。我们就是这样犯错误的！你真会学佛修行了，那个时候学佛修行不会给你带来压力，也不会给你带来烦恼，一切随缘而做。

“我的上师太厉害了，有那么多的弟子，有那么大的寺院、道场，弘法利生的事业那么广大圆满，我也要这样。”然后给自己施加压力。你的福报还没到的时候，再给自己施加压力也没有用。福报到的时候，你自然就会有了。做好自己该做的事，一步一步地来，不要勉强自己，学到哪儿算到哪儿，修到哪儿算到哪儿，只要不懈怠就行了。

还有些人，看到别的同修打坐打得好，作业写得好，懂得也多；想想自己，没有文化，也不识字，然后就没有信心了，吃不好，睡不好，越来越没精神了。他之所以好，那是他前世修来的福报，你现在没有这么大的福报、根基与能力，应该多忏悔，然后尽心尽力地修，你也一样能成就的。

佛是慈悲的，佛法是圆融的，佛是不会放弃任何一个众生的。只要有善根，有缘分，你放心，不会落下你的。我们

遇到了殊胜的大圆满法，有这么好的学佛修行的机缘和条件，这是我们共同的业力、共同的福报，但是每个人肯定也有不共同的业力、不共同的福报。所以不能强求，不能勉强，只要尽心尽力地做，不懈怠就行了。

什么是不清净的身语意

不该说的不说，没有用的不说，这就是口清净；不该做的不做，没有用的不做，这就是身清净；不该想的不想，没有用的不想，这就是意清净。

什么是恶语？无论所说的是何种话，无论是好听的话还是难听的话，只要让对方生起烦恼，让对方反感了，就是恶语。所以说话要把握分寸。虽然你说的话没有不悦耳的，但让对方起烦恼了；虽然你说的话都是好听的，但是让对方起反感了，就是恶语。

什么是绮语？就是到处说没有用的话，或者说了不该说的话，都是绮语。不是仅密乘里这样要求，一般的断恶行善里也有这样的要求，所以大家要明白。

如果真心想学佛修行，就要守护好自己的三门，不该说的不说，没有用的不说，这就是口清净；不该做的不做，没

有用的不做，这就是身清净；不该想的不想，没有用的不想，这就是意清净。要想让身口意三门清净，就要这样做。

什么叫妄念？什么叫邪见？不该想的想了，就是邪见；没有用的想了，就是妄念。心存妄念和邪见，还会清净吗？不可能！这就是意不清净，心入邪道了。

身不清净也一样，就是不该做的去做了，没有用的去做了，对自他没有利益的事情去做了。什么是不该做的？就是对自他有伤害的事，都是不应该做的。什么是没有用的？对自他没有帮助和利益的事。你去做了，就是身不清净，身入邪道了。

口也是，说了不该说的、没有用的，就是不清净。什么是不该说的？对自他有害的话，就是不该说的。有些话虽然没有害，但都是没有用，说了，也是口不清净，口入邪道了。

身口意不清净，结果一定是烦恼痛苦。

想学佛修行，就要有智慧。什么是智慧？就是知道什么是该做的，什么是不该做的；什么是该说的，什么是不该说的；什么是该想的，什么是不该想的。不该想的想了，不该说的说了，不该做的做了，那不是智慧，那是愚痴。所以大家要明白什么叫学佛，什么叫修行，应该怎么学佛，怎么修行。



傲慢与自卑

人有时候心气太高，很傲慢；有时候心气太低，很自卑。学佛修行是要保持一个平稳的心态：既不能太高，也不能太低；既不能骄傲，也不能自卑。把握适度，不紧不松，不高不低，才是解脱的状态。

我们总是把握不住自己，有一点功德、成就的时候就骄傲了，有一点违缘、障碍的时候就自卑了。傲慢的铁球上不沾功德水，有傲慢就没有功德，即使有功德也是微不足道的。因为傲慢不让我们发现他人的功德和优点，这样我们就无法学到别人的功德和优点。有的人在世间或是出世间稍微有一点成就，就目中无人、趾高气扬，这样的人没有功德，好似狭沟里的小溪，哗哗作响；而有功德的人，就像无边无际的大海，寂静沉稳。

所以我们要想办法对治傲慢。当我们骄傲时，与那些更有成就的人比较一下，就会发现自己还差得很远。那些大德高僧的智慧与成就就像太阳，能照亮整个世界；而我们的智慧和成就如同一盏油灯，只能照亮眼前。如此一比，傲慢心自然就没有了。我们也可以思维一切成就都是上师三宝的赐予，这样也能对治傲慢心。

当我们自卑的时候，可以往下比较。与那些没有成就的人比，自己还算有一些成就，如此就又开始有自信了。我们既不能骄傲，也不能自卑，因为二者对我们的危害都非常大。

每个人都有我执，这本身就是傲慢。有我执就有自他的分别，就会有看不起的人，就会有看不惯的事。当你把自己放在最高处时，你内心的智慧、德行便降到最低处了。倘若总是分别这个人行、那个人不行，如此斤斤计较，这也是一种傲慢。这时我们要及时调整自己的心态，依照上师的教言去降伏它。

把自己放在最低处时，实际上你在最高处，因为此时你内心的智慧、德行在最高处。心就像大地一样，无论是在上面建造房屋，还是挖沟开渠，都坦然接受。有这样的心态，才是没有傲慢。

高与低、骄傲与自卑这两者，最好都要观为空性。如果能以空性的智慧来摄持，就会彻底断除这些念头。如果你暂时达不到这样的境界，就用比较的方法，也可以消除傲慢与自卑。任何时候都要保持适度，这是成就的关键。



不要让傲慢心和嗔恨心障碍我们成就

傲慢心的作用是不让人发现自己的错误和过失，不让人看见他人的功德和优点。嗔恨心会直接毁坏自己的相续，扰乱自己的心态，不由自主地造业，身心受到伤害，不得安宁

傲慢心是成就最大的障碍。因为傲慢心的真实作用就是不让你发现自己的错误和过失，不让你看见他人的功德和优点。人都自以为是，在家里认为自己没有错，在单位也认为自己没有错。你认为自己没错，对方也是这样认为的，于是就产生了很多烦恼、矛盾、冲突。尤其是大家相处在一起的时候，每个人的习惯、意乐都不一样，有点什么事情就闹情绪、起烦恼，这都是傲慢心在作怪。

人若是真想进步，首先要摧毁傲慢心。如果你看不到别人的优点和功德，怎么能学到这些优点和功德呢？如果你发现不了自己的缺点和错误，怎么能改正这些缺点和错误呢？

其次是嗔恨心。毁坏功德有四种原因，其中一个就是嗔恨心。在相续中生起刹那的嗔恨心，就会毁坏一百个大劫中所积累的功德和善根。

有嗔恨心，会直接毁坏自己的相续，扰乱自己的心态，给自己的现在和将来带来很多不利。嗔恨心一旦生起，就会不由自主地造很多业，身心都会受到伤害，得不到安宁，将来还要堕落地狱感受痛苦——以嗔恨心所做的一切都是堕落

地狱的因。

有人来伤害、羞辱我们的时候，我们容易生起嗔恨心。其实这些都是修行的助缘，在帮你消业、还债。修忍辱是成就的阶梯，是成就的根本。没有人来伤害你，你怎么修忍辱？这是修忍辱的机会，也是磨练自相续的一种机缘。作为修行人，就要在这样的对境当中磨练、成熟，面对什么都不要太在乎，要学会容纳，学会圆融。

什么人可以享用信财

若是戒律清净，在此基础上有闻思修行，就是佛经中说的福田，即使享用三界的财富也不会有罪过。若是戒律不清净，享用信财或亡财，就要堕地狱，尤其要在无间地狱里感受痛苦。

有一次，大成就者卓滚朗吉日巴向雅卓耶湖中观望，随后竟然悲泣地说："哎哟哟，千万不要享用信财！"弟子迷惑不解地问："上师，到底发生了什么事？"尊者悲哀地说："在这个湖泊中，一位享用信财的上师的神识转生为孤独地狱的一条大鱼，正在感受着众多痛苦。"弟子们祈请上师示现给他们看。于是尊者大显神变，顷刻之间湖水干涸无余。

这时眼前出现了一条巨鲸，庞大的躯体遍及整个湖泊，身上密密麻麻布满了数不胜数的小含生在争相噬食。只见它痛苦难忍而满地翻滚，它无法把这些小动物从身上去除，不是几天、几个月，而是几百年一直不停地感受这样极其难忍的痛苦。弟子问："承受此恶报者是谁的转世？"上师说："这是后藏黑马喇嘛的转世。黑马喇嘛的咒力和加持力非同小可，对于鬼迷心窍的人，他只需看上一眼就会立竿见影，成了前后藏众所周知的供养处，名气特别大。他超度亡人只是念一声'啪的'，便开始收取大量牛马等牲畜，他死后转生为这条大鱼。"这就是享用信财的果报！

什么样的人可以享用信财？佛在经中讲：第一，戒律清净；第二，每天不停地闻思修行。黑马喇嘛是个比丘，他的戒律很清净，最起码没有犯根本戒。现在是末法时期，不犯支分戒的人极其罕见，若是不犯根本戒就算戒律清净。他为什么不能享用信财？为什么转生到孤独地狱，感受这样极其难忍的痛苦？就是因为他没有闻思修行。佛在经中讲："虽然戒律清净，但若不闻思修行而享用信财，将来要用自己的血肉偿还的。"

信众拿来供养三宝的财物叫信财，众生发心给亡人超度用的财物叫亡财。能不能接受供养不是你说了算的。你想接受供养，你不一定有这个能力，不一定有这个权利，佛也没有给你这个权利。若是你接受了，将来就要在地狱里感受果报。你说你不能受供养，那也不一定，看看你戒律是否清净，在这个基础上是否不断地闻思修行。若是你戒律清净，在这个基础上有闻思、有修行的话，你就是佛在经中所说的福田，即使享用三界的财富也不会有罪过的。若是戒律不清净，享

用信财或亡财的话，将来要下地狱，尤其是在无间地狱里感受痛苦。戒律不清净的人，没有一点一滴享用信财、亡财的权利。

一些出家人和居士不懂因果，随便享用信财，能占点便宜或好处时就赶紧占。若是人家可怜你，给你做布施，那不叫信财，而叫布施。以信心给你的供养与以同情或慈悲给你做的布施是不一样的。一个是上供，一个是下施。上供是以恭敬心、信心进行的，下施是以悲心、施舍心进行的。发心、动机不同，行为和结果也不一样。

大家应该多发心，最好上供，最起码也要下施。是不是布施，这要看你的发心。若是以悲心，即使是给儿女、给父母财物也是布施；若不是以悲心，即使是给穷人、给残疾人财物也不是布施。现在很多人都做慈善、做义工，但都是表面上的，根本没有发慈悲心，甚至连同情心都没有，只是借着做慈善的机会谋取一些暂时的利益，这不是布施。

我们可以以同情心或悲心帮助、施舍他人。人家施舍你的时候，不要贡高傲慢，认为自己了不起，是不是已经有功德了。人与人之间，尤其是同修道友之间，有困难可以帮助，但这是布施，供养是不允许的。





第四篇　生活的艺术

未知的余生

我们都明白有生就有死，都知道有一天一定会离开这个世界，但是却没有明白死期不定，更不会为死亡去做任何准备。当死亡突然来临时，无论是少年、青年，还是老年，都是恐惧、绝望、手足无措。

死亡何时来临我们都不应该感到突然，因为它本来就是不确定的。这是一种自然规律，也是一种真相。死亡究竟是在我们几岁、十几岁的时候来，还是几十岁、上百岁的时候来，都是不确定的！它没有给我们特意安排过，但是它通过各种渠道向我们表达得很清楚：它随时随地都会来。

从我们出生的那天开始，它就竭尽全力、千方百计地通过各种渠道，不停地给我们发信息，但是我们没有在意，更没有深信。手机来信息了，我们会看一下，但是死亡早就给我们发信息了，频繁地警告我们要做准备，我们却没有重视，

因为我们对它发来的消息已经习以为常了、麻木了，都擦肩而过了。我们不应该抱怨死亡来得突然，而应该责怪自己太轻视了。

知道死期不定有什么意义？知道这些就能鞭策我们争分夺秒地精进学佛修行，在死亡来临之前解脱成佛，这才是最究竟、最圆满的利益！我们可以利用人身承办这样的利益。其实，不是谁都可以学佛修行并且能够解脱成佛的，这是需要条件和机缘的。现在我们得到了人身，并且具备了暇满的功德，就相当于有了学佛修行、解脱成佛的条件和机缘。这些都是很难具足的条件，无法通过钱财、权势来获取，但是我们具备了。对于我们来说，这是千载难逢的机缘，这是我们生生世世修来的福报。从世间的角度看，我们是没有钱财、没有名气的普通人，然而我们却有这么大的福报，有这么大的善根！若是我们自己意识不到，不珍惜机缘，不认真学修，就如同手捧如意宝的乞者，那真是太可惜了。



攀登

很多人认为守戒难，都不敢受戒；认为修行难，自己没有希望。其实你有这样的感觉，说明你还是没有明理。修行是按次第的，首先你要有正确的目标与方向，然后尽力往这个方向迈步，迈一步就算一次进步，这叫修行。

我们为什么处处强调修行要有次第？就是因为谁也不可能一下子到达山顶。如果要经历一百零八个台阶，那么上一个台阶，就是一种进步，一种成就；上第二个台阶，又是一种进步，一种成就……就这样，一个台阶、一个台阶地攀登，最后一定能到达山顶。那时你已经圆满了。

如果没有迈出第一步，怎么能到达山顶呢？一步登天是不可能的。作为凡夫，有很多做不到的地方，这是很正常的。佛菩萨的境界是我们所向往的，是我们要到达的目的地，是我们修行的目标。我们要往那个方向努力，能做到哪儿算到哪儿，只要不懈怠、不放逸就可以了。

比如观修，谁也不可能一下子就观得一清二楚，要慢慢来。实在观不出来，可以看唐卡、看图片，然后再观再想，想不起来的时候再看再想，慢慢想，慢慢观，就能观出来了。这样一步一步、脚踏实地地修，最后才能成就。

“我的身口意每天都在造业啊！”这是肯定的了，因为你刚接触佛法，刚进入佛门，还是个凡夫。若是你没有烦恼、

习气，不造恶业，你就不用进入佛门，也不用修持佛法了。正因为你有烦恼、有习气，每天都在造业，所以你才需要入佛门，需要修持正法。通过佛法，通过修持，改变自己的心相续，改变自己的思想和行为，这是有过程的。如果刚开始就拿佛菩萨的境界来衡量自己、要求自己，这是给自己施加压力。

要把心态放下来。如果总认为自己学不会，总认为自己不行，说明你的心态还是没有放下来。你怎么不行？你有佛性，有上师三宝的加持，不可能不行！佛讲，每个众生都有佛性，都有如来智慧德相，都可以成佛。我们也经常讲，上师三宝的加持是无所不能的，是万能的，怎么到你这里就变成无能了呢？说明你还是没有相信！若是你相信自己有佛性，也有信心，还有上师三宝的加持、善神护法的护持，你还担心什么呢？谁有决心，谁能修持，善神护法就和谁形影不离，时刻都会保护他——直至成就的山顶。



明日何其多

学佛修行不能一拖再拖。这次拖到下次，下次又拖到再下次，这样一天就过去了；今年拖到明年，明年又拖到后年，这样一辈子就过去了。这是懈怠懒惰，懈怠懒惰是一种不好的习气，也是一种业障。

很多人也不是不想学，也不是不想修，就是一拖再拖："我现在忙，等退休吧！我现在忙，等儿子毕业吧！""今天太累了，明天吧！"明天又开始找借口，又往后拖。今天拖到明天，明天又拖到后天，一年年就这样过去了。

胆小的懦夫怀里突然钻进了毒蛇，他会立即把蛇赶走，一刹那也不会停留；美女头发突然着火了，她会立即扑火，不可能等一会儿再扑灭；我们学佛修行也应该这样，不能一拖再拖。这次拖到下一次，下次又拖到再下一次，这样一天就过去了；今年拖到明年，明年又拖到后年，这样一辈子就过去了。这就是懈怠懒惰！懈怠懒惰是一种不好的习气，也是一种业障。

你往后拖的时候肯定有一些理由，但这都不是真正的理由。真正的理由就是你有懈怠心，你有这样的业障，有这样不好的恶习。"我今天有事，还是明天吧！"若是真的能精进，修行不耽误干活，干活也不耽误修行，可以边干活边修行。有些时候也能错开时间，但就是懈怠，然后找借口。

现在我们每天要打坐，但很多人就是不爱打坐；我们每

天要念诵《金刚七句祈祷文》和一些咒语，但都不愿意念。就对吃喝有欲望，就愿意吃喝；就对睡觉有欲望，就愿意睡觉——时间就这样白白地过去了。不愿意起床，不愿意打坐，不愿意念诵，这就是懈怠懒惰。懈怠懒惰是修行的障碍，它会障碍你成就的，懈怠懒惰者是不可能成就的。

非凡的机遇

人身是解脱成佛唯一的条件与机缘，对于一个真正渴望解脱、渴望成佛的人来说，这一世人身是千载难逢的机会，再不能错过了。

佛在经中比喻，得到人身，就像往光滑的墙上撒豆子一样，没有一粒豆子能停留在墙上；同样，在六道轮回的过程中，一旦失去人身，就再也不可能得到了。如果不好好地利用它，一旦失去了、错过了，就再也没有得人身的机会了。

有些人可能会说：“得不到就得不到呗，得人身也是一种苦，人身也是不净的、无常的、虚假的，没有什么可执着的，也没有什么可留恋的。”但是，得人身是解脱成佛唯一的机会，这是要珍惜、把握的。

佛说，人身比天人还殊胜；但是，我们若是与天人比世

间的福报，那是天壤之别：天人一天之中享受的福报，人一生中都享受不到。那佛为什么还说人身比天人还殊胜呢？这是因为人能学佛修行，能解脱成佛，人学佛修行的条件比天人具备，在这方面人比天人还有福报。

天界的众生福报太大了，他们只顾享受福报，根本无法生起出离心。天界的众生，每天都吃喝玩乐、散乱放逸，即使遇到了佛法，也精进不起来。就像大城市里的人，他们富有、条件优越，尽管都有这些粗大的痛苦——行苦和变苦等，但是暂时感觉不到，因为无始劫以来在六道轮回里已经适应了，苦习惯了。

天界的众生世间的福报太大了，想要什么就有什么，想干什么就干什么。每天他们都放逸、快乐，只是快到死亡的时候，才会出现一些死亡的征兆，之前他们连病都不会得，这样怎么能生起出离心？生不起出离心，就无法受持别解脱戒，也就没有解脱的机会。

因此说，人身比天人还殊胜，人身是解脱成佛唯一的条件与机缘。对于一个真正渴望解脱、渴望成佛的人来说，这一世得人身是千载难逢的机会，再不能错过了。



放逸的借口

有的人贪吃，然后找借口："我是为众生吃！要多做些好吃的，不是要供养佛么！"实际上是自己想吃。穿衣服也是这样："不是要庄严坛城么，那就要穿好的。"实际上真实的目的是想打扮，然后去迷惑众生。自己懒惰，早上太阳升起来了还在睡，然后也找借口……

《入行论》里讲菩提心的功德，当生起菩提心时，哪怕是吃喝玩乐等，这些看似放逸的行为都能增长福报，增加功德，增长智慧。

于是，很多人都会说："我是在为众生吃、为众生穿、为众生休息、为众生玩乐……"没有生起菩提心之前，不可能真正地为众生。没有自私自利心，只有利他心，真心实意地利益众生，才可能真正做到为众生吃、为众生穿、为众生休息……这个时候你可以吃好、穿好、休息好。

如果真有菩提心，你吃好、穿好、休息好是为了什么？是为了有个好的身体，为了有个好的心情。身体好了，心情好了，才能真正学佛修行，才能精进。身体不好影响修行，修行不好不能成就，不能成就就度化不了众生。这些都不是为了满足自己的欲望，不是贪，而是为了众生。

但是不能找借口！有的人贪吃，然后找借口："我是为众生吃！要多做些好吃的，不是要供养佛么！"实际上是自己想吃。穿衣服也是这样："不是要庄严坛城么，那就要穿

好的。”实际上真实的目的是想打扮，然后去迷惑众生。自己懒惰，早上太阳升起来了还在睡，然后也找借口：“为了众生我要休息好，睡眠对身体太重要了，我应该多睡会儿。”散乱也是：“为众生，我要出去散散步、玩一玩。”也是找借口。

大家要一步一步地来，先把出离心修出来，再把菩提心发出来。当相续中有了菩提心时，一切都会成为成佛的因，菩提心发出来了，自私心就没有了。有时候我们也有一些相似的菩提心，但那都是刻意发的，而不是从心里自然发出来的。

真正发出菩提心以后，任何时候都不会有自私自利之心。自私自利心和菩提心好比是水和火，水火是不相容的。同样的道理，有自私自利心就不会有利他心，有利他心就不会有自私自利心。如果你有了真正的利他心，那个时候，吃穿不是为自己，休息不是为自己，都是为众生。虽然不是直接地利益众生，但也是间接地利益众生。



在物质生活和修行条件之间谨慎取舍

什么都不重要，修行最重要！什么都不重要，解脱最重要！你要学佛修行，要解脱成佛，必须要依止佛法中土，要具足学佛修行的条件。

佛在经中讲，佛法兴盛的地方叫做佛法中土。佛在世的时候，印度地区的佛法特别兴盛，所以那里是佛法中土。藏传佛教分为八大派，各派都有完整的教法，小乘、大乘，显宗、密宗的传承都非常清净。佛教从印度传到藏地后，各派的传承从未间断过，从未被污染过，并且都有自己的窍诀。在藏地，几乎每个地区、每个人都信仰佛法，所以藏区也是佛法中土。汉地信仰佛教、学修佛法、取得成就的人也非常多，佛法在汉地也是遍地开花、非常兴盛，所以汉地也是佛法中土。

世界上有二百多个国家和地区，很多地方都没有佛法，很多人都不学佛，不修行。我们生于佛法中土，能学佛修行，都可以得到法益，取得成就，这是最重要的一件事，是关系到生生世世的大事。我们真的很幸运啊！应该好好地利用这个难得的机缘。

现在很多人，包括很多学佛人，总想出国，总想到其他国家去享受，得到一些暂时的快乐。但是你首先要看看，你向往的那个地方有没有正法，能不能修持正法？作为佛门弟子、修行人，首先应该考虑这一点。

现在的人考虑问题的时候，第一个想到的是钱，第二个想到的是安宁。一说那边能赚钱，环境好，生活安宁，就动心了。根本不考虑学佛修行的事，也想不到解脱成佛的事。“能出国就行，能不能学佛无所谓，能学就学，不能学就不学。”虽然嘴上没有这样说，但心里就是这样想的。

究竟是学佛修行重要，还是享受物质的福报重要，你应该比较一下，衡量一下。根本不考虑有没有正法，也不考虑能不能修持正法，为了享受物质生活的快乐与幸福，却把这么好的一个学佛修行的机缘放弃了，这种人不是真正的佛门弟子，也不是真正希求解脱的人。

什么都不重要，修行最重要！什么都不重要，解脱最重要！你要学佛修行，要解脱成佛，必须要依止佛法中土，要具足学佛修行的条件。你想出国，想换个环境生活可以，但是首先应该考虑是否方便学佛修行。“我要去的地方有没有正法？能不能修持正法？我到那里能不能解脱成就？这些因缘有没有具备？在这边学佛修行好，还是在那边学佛修行好？”若是那边条件都具备了，自己也能精进，并且有把握解脱成就，你到别的国家也行。如果那里学佛修行的机缘和条件不如这里，你就不应该走。什么都没有修行重要，什么都没有解脱重要。若是你自己没有智慧，到哪里都一样，即使换个地方，换个环境，也解决不了问题，也不会开心、快乐的。



自己的善根是临终时唯一的依怙

临终的时刻，唯一的依怙就是自己所修的善根，除此之外，任何东西都带不走，所以佛说“自己才是自己的怙主”。

我们的寿命就像一桶水，有些人桶里的水是满的，有些人只剩半桶水，有些人桶里只剩下一点点水——因为桶是漏的，里面的水一直不停地向外流——我们的寿命也是这样，每时每刻都在减少。

死魔随时都在你的身边寻找机会，一旦找到了机会，就会领你走进死亡。尽管你平时脑子很好用，很能规划，非常善于利用时机，但是面对死亡的时候，这些一律都不管用，你想尽办法也逃脱不了死亡。这时候，不管是你的上师，还是你的亲戚朋友，即使把你关在坚固的铁箱里，拿着各种兵器守护着你，也无济于事。当死主阎罗王将黑索套在你的脖子上时，你只能是面色铁青、五体僵硬地被带到死亡的大道上。即使你的权势再大，也无法能够阻挡阎罗王的脚步。

在世间，对那些有权势的人，我们可以去贿赂他，想想办法也能解决问题；但是阎罗王不受贿，请他吃饭他不吃，给他红包他不要，无论怎样都诱惑不了他。

有些人快要死了，连医院都没办法救治了，于是跑到庙里想躲避死亡。“能不能找个法力强大的师父念点什么咒语，把这些病魔驱走，让我好起来？”不可能！有些人快要死了，

还想："快把门窗都关上，别让这些鬼魔进来。"想挡住死亡，不可能！这个时候，除了自己往昔所积的善根，无人能救度你，无人能帮助你。

"没事，到时候阿弥陀佛能来接引我，观音妈妈能来救度我，我还有上师，上师的加持不可思议！"若是你活着的时候没有好好修行，没有积累善根，到临终的时候，阿弥陀佛、观音妈妈或具德的上师都不可能像抛石头一样把你抛到极乐世界去。此时，你唯一的依怙就是自己一生中所修的善根，这个是你可以带走，可以依怙的。除了善根和恶业之外，其他任何东西你都带不走，所以佛说"自己才是自己的怙主"。

善根和恶业都不是物质，它没有形状，而是相续中的串习。善根是一种好的串习，恶业是一种坏的串习。我们的生命和相续是很多个刹那的连续，它是不间断的，但是这些连续不断的刹那是可以存留的。我们造下的恶业是可以改造的，因为断恶是在相续中，行善也是在相续中。断掉或灭除相续当中不好的串习叫断恶，增长并发挥相续当中好的串习叫行善。

断恶行善是对我们生生世世都有意义的事情。人到临终的时候，只有善根可以依怙，所以我们要多积累善根，从现在开始就要分秒必争、全力以赴地学修佛法，断恶行善。在世间我们还有很多缘没有了，很多债没有还。在日常的生活和工作中，我们一定要竭尽全力地去了缘了债，赶在死亡来临之前，把该了的缘了完，该还的债还清，否则就无法了脱生死，无法了脱痛苦和烦恼，无法了脱轮回。

怎样才能了缘了债呢？就是无私地奉献付出，不能虚情

假意。能够真心地、认真地对待，那才是了缘，也就是看破、放下、自在、随缘。

把学佛修行的目标确定下来

学佛修行，先把目标定下来，接下来，选择法门，选择修持方法，最后才能成就。

学佛修行的人有三种情况：下士道、中士道和上士道。为了人天的福报，为了健康长寿、平安发财，为了神通或者世间其他的福报而学佛修行，这是下士道；为了自己解脱求声闻和缘觉的果位而学佛修行，是中士道；为了众生求成佛是上士道。

大家首先问问自己，是求世间福报的，是求解脱的，还是求成佛的？目标定下来了，再采取方法，选择法门。

如果是下士道，求世间的福报，就不用修出离心，也不用修菩提心，只要断恶行善，积累福德、善根就可以了。但是即使再努力，再精进，只能得到人天一些暂时的福报与利益，无法能够获得解脱，更无法获得佛果。

如果求的不是世间的福报，而是求自己解脱，获得声闻和缘觉的果位，可以不发利他心，不发菩提心；但是必须修

出离心，断除对世间的贪恋，否则就无法超出世间，超出三界。在有出离心的基础上，再修无我、空性的智慧，这是中士道。

若是为众生求成佛，这叫上士道，这是最圆满的。这样，只有出离心还不行，还要发利他心、菩提心，因为我们将来要利益众生，帮助众生，所以必须要这样发心。

如果哪种都不是，就是没有目标、盲目地学修；这样的话，即使再努力也是白费。

先把目标定下来，接下来选择法门，选择修持方法，最后才能成就。大家一定要有目标，不要盲修瞎练，东跑西颠，这样不但没有功德，反而有罪过。这不是在行善积德，而是在造业，不要拿佛法来造业！得人身不容易，一失人身，万劫难复！

应该往上看，向佛菩萨学；不应该往下看，向凡夫学。六道里有无量无边的众生，我们却得到了人身，多不容易啊，这是福报！很多人都没有遇到佛法，而我们却遇到了佛法，多不容易啊，这是福报！解脱不难，成佛不难，难在我们不精进，不珍惜！现在我们已经具足了解脱成佛所有的因缘，就差自己不上进，不老实。



人身何其贵

在茫茫的大海上，有一带孔的木轭（连接耕牛角用的木材），随着波浪刹那不停地漂荡。海底有一只盲龟，每一百年上升到海面一次。无心的木轭没有寻找盲龟的念头，而盲龟也不具备能看得见木轭的眼睛，所以两者相遇十分困难。但凭着偶然的机缘，盲龟的颈也可能进入木轭的孔隙内，而获得暇满人身比这更为困难。

轮回中的众生无量无边，与其他的众生相比，人特别稀少。大部分的众生都在恶趣里，地狱里众生最多。佛在经中比喻："地狱众生犹如大地的微尘，饿鬼众生犹如恒河沙，旁生犹如酒糟，阿修罗犹如漫天的大雪，人和天人犹如指甲上的微尘。地狱众生犹如夜晚的繁星，而饿鬼众生则如白昼之星；饿鬼众生犹如夜晚的繁星，旁生众生则如白昼之星；旁生众生犹如夜晚的繁星，而善趣众生则如白昼之星。"这样比较，就知道人和天人少之又少。把人全部放入地狱中，就像将指甲上的微尘放入大地的微尘里一样，一万年也找不到一个人。一个蚁穴里蚂蚁的数量就已经超过了整个南瞻部洲人的数量。

地狱的众生如此众多，那是因为下地狱特别容易。而人之所以如此稀少，就是因为得到人身特别难，需要具足很多因缘才能得到：首先，要具有世间的正见，即相信轮回、相信因果；其次，要有世间的清净戒律，即断除十种恶业，行

持十种善业；再次，要有缘，即做广大的布施等一切善法；最后，还要有殊胜的愿力的承接——诚心发愿，愿来世能够得到人身，最好能得到暇满的人身。具足这些因缘，还需要这些因缘成熟，才能得到人身。

佛在经中说："在波涛汹涌的海面上，漂浮的木轭孔与海底盲龟颈相遇极为困难，而得到人身与此相比更是难上加难。"意思是说，在海面上有一带孔的木轭（连接耕牛角用的木材），随着波浪刹那不停地漂荡。海底有一只盲龟，每一百年上升到海面一次。无心的木轭没有寻找盲龟的念头，而盲龟也不具备能看得见木轭的眼睛，所以两者相遇十分困难。但凭着偶然的机缘，盲龟的颈也可能进入木轭的孔隙内，而获得暇满人身比这更为困难。《涅槃经》等佛经中以"光壁撒豆，颗粒难留"以及"针尖堆豆，颗粒不存"等比喻加以说明。

人身特别难得，既然得到了，那是非常珍贵的！可我们观察这个人身，从头发、内脏到脚趾甲，无一干净、可用之处，还不如动物的皮毛可以做衣服、鞋子等。那么人身的珍贵之处在哪里呢？是不是有名气、有权力、有财富、有名望，这样的人身就珍贵呢？天人在一刹那中所享受的福报，人在一生当中都享受不了；财宝天王拥有的财产，相当于人间所有的财产；在三界众生中旁生道龙王的名气、权势都非常大，三界众生都知道它们；在饿鬼道里有些空游饿鬼特别富有，权力大到主宰整个世间，很多众生的命运都掌握在他们的手里。所以拥有财富、权力等都不是人身特有的价值与意义，这只属于特别的人身。还有一般的人身与珍宝般的人身：一般的人身没有世间的福报，也遇不到佛法，没有任何幸福、

快乐；珍宝般的人身具备基本的生活条件，不仅能闻到佛法，而且有时间、有条件修持佛法，这样的人身也叫暇满的人身，它是解脱成佛的唯一条件与机缘。

能学佛修行，能解脱成佛，才是人身特有的价值与意义。因为在六道中只有人才能修持佛法，其他五道的众生都没有机会修行佛法。地狱道的众生，因嗔恨心让他们时刻感受寒热、刀剑伤害之苦；饿鬼道的众生心胸狭窄，吝啬与贪心让他们时刻感受饥饿、干渴之苦；旁生道的众生迷惑、愚痴，感受互相吞噬之苦；阿修罗因为嫉妒而每天争战、打斗不休；长寿天的众生长时间地安住于无思无想的禅定中虚度光阴。所以这些众生都无法修行，更无法解脱成佛！因此说人身宝贵难得，得到人身的意义重大！世间的一切都离不开无常、痛苦的本性，而解脱是永远地离开烦恼、痛苦，得到永恒的快乐、幸福，成佛是修福、修慧达到了最究竟、最圆满，所以说一定要利用人身承办自他究竟的利益，不能空耗和虚度！如果不学佛修行，最终没有解脱成佛，那这个人身也只是个垃圾桶，没有什么价值。

我们非常幸运，在末法时期、法弱魔强的时候，有幸遇到金刚乘，遇到九乘佛法之巅、至高无上的大圆满法——即身成佛之法，这是三界所有的众生都无法相比的福报。我们在累生累劫积累过很多不可思议的善根、福德，才能拥有如今这样殊胜的机缘。从世间的角度看，我们没有学问，没有地位，没有钱财，没有名气，但这样一个普普通通的人，却有解脱成佛的机会，这是那些世间的首富、明星、总统等无法拥有的。“一失人身，万劫不复！”如果我们不珍惜，以后再也没有这样的解脱机会了，将永生永世沉沦于无边无际、

不可思议的六道痛苦之中而无有出期。人身非常脆弱，生命就在呼吸之间，随时都有失去的可能，所以解脱成佛的大事不能一拖再拖，要如美女头上燃火，懦夫怀进毒蛇般，抓住今世得到人身的机会，全力以赴地学佛修行，在死亡没有来临之前，让自己解脱成佛。这是我们此生唯一要做的事情，是人生的头等大事！

最值得珍惜的东西

得人身不容易，算是很难得；但是和善根相比，也不算什么。失去生命没有什么，还可以再获得；但是善根太珍贵了，它才是真正的如意宝。

佛在经中做过比喻：在一个漆黑的夜里，连自己的鼻尖都看不到，闪电在眼前突然亮了一下，就是一瞬间。以此来比喻众生在流转轮回的过程中，相续中生起点善念特别难，即使生起了也非常短暂。

我们很多人根本不重视善根。谁重视善根？有善根的人才会重视善根；不重视善根的时候，这个人根本没有善根。善根不是谁都有，真有善根的人一定会重视善根，因为他知道不容易啊！如果根本不知道什么叫善根，根本没有积累过

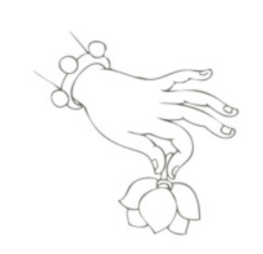
善根，怎么能有善根呢？

人身非常难得，尤其是暇满的人身更难得，具有暇满的人身才能积累善根，暇满的人身是积累善根的法器。生起一些善念不容易，积累一些善根不容易，所以真有善根的人，才会对善根很重视、很吝啬。

我们经常说："我的善根给你！我的功德给你！"有点太大方了，应该吝啬一点。钱财算什么？生命算什么？善根才是真正的宝藏！但现在的人都是颠倒的，觉得有钱、有权力什么都能解决，其实错了。钱财或权力解决不了什么问题，只是增加烦恼、增加痛苦而已。

为什么说黄金和牛粪相同呢？对于一个真正的修行人、真正的智者来说，钱财不是什么，相当于牛粪。外边草原上的牛粪，没人看，也没人捡，有没有都无所谓。

然后是生命。得人身不容易，算是有点难得，但是和善根相比，也不算什么。失去生命也没有什么，还可以再获得；但是善根太珍贵了，它才是真正的如意宝。我们每天都在修、都在念，有没有真正积累到善根？没有吧！每天能积累到一点点的善根就不错了，生命就有意义了。



明日死谁知，今日当精进

我们生命中的每一刻，既是解脱的机会，也是堕落的机会。若是把握好了，我们就会解脱；若是把握不好，我们就会堕落。因此我们不应该总往后拖，拖到下个月，拖到明年，拖到三四年甚至几十年以后再修行，而要在当下的每一刹那中把握生命，精进修行。

暇满的人身珍贵、难得，是我们解脱的唯一机会。尽管我们现在已经得到了，但人身是无常的，就像水面上的水泡一样，特别的虚幻、飘渺、不可靠，随时都有失去的可能，所以，我们应该好好地珍惜它，利用它修持正法。但是很多人都找借口："我现在有工作，等退休了，就可以专心修行了；我儿子现在还没毕业，等他毕业了，我就可以安心地学了；我孙子刚上幼儿园，要接送，没有时间，等孙子长大了，我就可以安心地学修了……"我经常听到这样的托辞。学佛修行不能这样往后拖，因为死亡无常！什么时候死，在什么地方死，以什么方式死，谁都无法确定！家里、单位、马路上，处处都可能成为我们的死地！现在、今天、明天，每一刹那都可能成为我们死亡的时刻！

几乎每个人都认为自己今天肯定不会死。《因缘品》中云："明日死谁知，今日当精进。彼死主大军，岂是汝亲戚？"意思是：今天死，还是明天死，谁知道呢？也许明天我们就要离开这个世界了。明天不死，你有什么把握？你和阎罗王、

狱卒们是不是亲戚啊？是不是已经商量好了？他们跟你说："你放心，今天你不会死，明天也不会死，等你退休了，老了，到八九十岁的时候，我们再来接你……"是不是这样？如果不是这样，那你有什么把握？你凭什么知道今天不会死，明天也不会死？我们随时都有死亡的可能，所以应该将每一刹那、每一时刻都当作自己生命的最后时刻，这样才能精进学修，不生懈怠。

有的人可能觉得："死就死呗，有什么了不起的！"那我问你，你有解脱成佛的把握吗？如果没有，那你有来世获得人身的把握吗？如果也没有，那么下场只有一个——堕入恶趣。要么是下地狱，要么是投生为饿鬼，要么是投生为旁生。除此之外，别无选择。很快就要感受无穷无尽、难以忍受的痛苦了，怎么还不害怕呢？

八寒地狱与八热地狱等十八层地狱里的众生，要感受的寒热痛苦，不是一年、两年，也不是几百年、几千年、几万年，而是数劫！饿鬼道的众生，因数百年中找不到饮食而要感受饥渴难忍的痛苦。你是不是对这些没有感觉？你可以禁食几天，不吃饭，感受一下饥饿的痛苦；几天不喝水，感受一下干渴的痛苦。其实，这些痛苦与饿鬼道的众生所感受的痛苦根本无法相比，但是，我们这样体验，最起码也能知道饥饿和干渴是什么滋味了，然后再进一步地思维，也许能有更深的体会了。

现在，我们生命中的每一刻既是解脱的机会，也是堕落的机会。若是把握好了，我们就会解脱；若是把握不好，我们就会堕落。因此我们不应该总往后拖，拖到下个月，拖到明年，拖到三年、四年甚至几十年以后再修行，而要在当下

的每一刹那中把握生命，精进修行。如果我们总是考虑几十年以后的事，我们就会忽略眼前的每一刹那；若是我们在解脱、成就之前死去，就会永远失去解脱成佛的机会了。

世人真是太颠倒了，仅仅为了世间的一点点利益就去造恶业，毫不畏惧堕入恶趣的后果。其实三恶道离你特别近！你现在在佛堂里听闻佛法，也许过一会儿就要在地狱里悲惨地感受寒热的痛苦；你现在在坛城里修行，也许过几个小时，就会头上长角、脚上长爪，无奈地感受旁生的痛苦。

真的，快了！不要总以为即使自己修不好，也能等到七八十岁的时候才会死，到那时才会下地狱，才会投生为畜生。你想得太远了，不是七八十岁，而是现在、立刻、马上！就要这样思维，就要这样观修，这才是修无常。无常修好了，它能指引你进入佛门，能使你断恶行善，直至明心见性。



寻找不精进的原因

我们现在为什么念佛不得力？为什么坐禅没有成就？为什么修密法没有太大的收获？就是因为没有打好基础，一些最基本的道理还没有弄明白。如果弄明白了，断恶行善、受持戒律、精进修行一点都不难。

我处处强调加行的基础，修行要懂得轮回，要深信因果。为什么我们断除恶业这么难呢？因为我们还是没有明白这些最基本的道理，把假当成真，把暂时的一些刺激当成无比的快乐，然后去追求。若是你真正明白了这些暂时的东西都是假象，都是痛苦的因或痛苦的果，都离不开痛苦的本性，你还会这样做吗？不可能的。

明白了这些基本的道理以后再持戒，那将是一种轻松、自在的状态。那时持戒不难，断十种恶业、行十种善业也不难——因为这是在断除痛苦，享受快乐，谁不愿意啊？但现在我们一讲要受戒、持戒，都觉得难。一听戒律，这个不允许，那个也不允许，这个不应该，那个也不应该，都不愿意听，都觉得有压力，做不到。我们现在持戒是一种束缚，不是一种享受，不但没有断除痛苦、得到快乐，反而给自己带来了更多的压力、烦恼和不便。

做功课也是一样。做功课应该是一种最大的享受，应该是在期盼中、渴求中："什么时候做功课啊？怎么还不到时间啊？怎么这么快就做完了啊？"但是很多人不是这样。每

到快要上课的时候，心里就不高兴了。不上课不行，这是任务；上课又不是很愿意，心里也很难受。

你现在持戒是不是很困难？你现在修行、做功课是不是不太情愿？如果是这样，就说明你还是不明理，连最基本的道理都没弄明白，没有相信六道轮回，没有相信三世因果。佛讲的六道轮回和三世因果是佛法的根，是修行的基础。不管是修净土宗，修禅宗，还是修密宗，都需要这些基础。我们现在为什么念佛不得力？为什么坐禅没有成就？为什么修密法没有太大的收获？就是因为没有打好基础，这些最基本的道理还没有弄明白。如果弄明白了，断恶行善、受持戒律、精进修行一点都不难。所以要先把基础打好，把最基本的道理弄明白，然后再进一步地修也不晚，要一步一步地来。



勇猛精进经劫海

无论是上座的时候，还是下座期间，无论是生活、工作的时候，还是吃饭、睡觉的时候，都不停地去学佛修行。当你将吃喝玩乐都变成了修行的方法，行住坐卧都变成修行的过程的时候，你离成佛也就不远了。

每天上上课、闻闻法，以为这就是学佛，就是修行了；每天抽出一两个小时打坐、念诵，就觉得自己已经很精进了，就满足了。这种心态是错误的！应该是无论是上座的时候，还是下座期间；无论是生活、工作的时候，还是吃饭、睡觉的时候，都不停地去学佛修行。当你将吃喝玩乐都变成了修行的方法，行住坐卧都变成修行的过程的时候，你离成佛也就不远了。

我们天天念《普贤行愿品》："普能清净诸行海"，海代表无量无边，就是一切行为都变成了修行，都变得清净了，不是只在打坐、诵经的时候。"圆满一切诸愿海"，佛菩萨所发的愿犹如大海，也是无量无边的。"修行无倦经劫海"，在无量无边的劫中修行，没有间断的时候，没有疲倦的时候，也不会有满足的时候。因为你真正学佛了、修行了，学佛本身就是一种享受，修行本身就是一种快乐。而我们现在是这种状态："四外加行什么时候能学完啊？五内加行什么时候能修完啊？是不是三年啊？哎呦，时间太长了！"就想懈怠了。这里说的是"经劫海"，不是一年、两年。"是不是成

佛了还要念啊？”是要念的，但是念的时候是轻松的、自在的，是一种无比的享受，那有什么难的啊！“哎呦，我要走捷径，我要走方便道。”就是想偷懒嘛！你以这种心态去修行，永远也不会成就的。

修行要靠毅力，靠坚定的信念。若是你真正有坚韧不拔的毅力，有坚定的信念，解脱、成就也许就在当下。所以大家的心量不要总是这样缩着，目光不要这么短浅。心量大点，目光放远一点！“修行无倦经劫海”，在无量无边的劫中修行，无有疲倦。有这样的心态，何愁大道不成呢？这样成就就快了，就在眼前了。

莫等见到才相信

无论是地狱还是极乐世界，都是心的显现，即使用再先进的仪器也找不到地狱和极乐世界，只可以用心看、用心感受。想切身感受，要等到业力现前的时候，那时心自然就会显现这样的景象，就会看到六道轮回的存在。等你看到了、感觉到了，已经晚了。

佛陀有个堂弟叫难陀。难陀贪欲很重，特别喜欢自己的妻子，每次出远门时都带着妻子的画像。难陀本来没有出家

的想法，但是佛陀逼着他出了家。有一次，佛通过神通把难陀带到了天界，难陀看到每个无量宫殿里都有天子在享受着快乐，而其中有一个无量宫殿只有众多天女，却没有天子，他就问天女是怎么回事。天女回答说："人间的释迦牟尼佛有个弟弟叫难陀，现在出家了，死后要投生到这里，享受安乐。"难陀返回后，佛问他看到了什么，他如实地告诉了佛。佛就问他："是你妻子漂亮，还是天女漂亮？"他回答说："跟天女相比，我的妻子就像只母猴子。"佛说："那你就好好地受持戒律，将来就可以到天界享受安乐了。"于是，难陀为了享受天界的安乐开始修行了。

佛告诉众弟子："难陀是为了享受天界的安乐而修行的，你们是为了解脱而修行的，目的不一样，所以不要和难陀同住。"没有人与自己在一起，难陀也挺懊恼的。这时佛又通过神通把他带到了地狱，让他亲眼看看地狱众生所感受的痛苦。地狱中有很多炽热的铁锅，里面煮着众生，阎罗狱卒们还拿着各种兵器打、割、砍他们，但其中一个锅是空的。于是难陀问："这里为什么没有众生呢？"狱卒们告诉他："人间的释迦牟尼佛有个弟弟叫难陀，现在出家了，将来在天界享受安乐。待果报穷尽以后，就要堕落地狱，这是为他准备的。"难陀一听吓坏了，将看到的景象如实地告诉了佛陀。佛陀说，即使投生天界也没有意义，最后还要下地狱。从此难陀精进学修，对世间法没有任何的兴趣和贪着，最后成就了阿罗汉果位，而且是持戒第一。

我们现在一点功夫都没有，还说："我感觉不到有地狱啊！"无论是地狱还是极乐世界，都是心的显现，即使用再先进的仪器也找不到地狱和极乐世界，只可以用心看、用心

感受。想切身感受，要等到业力现前的时候，那时心自然就会显现这样的景象，就会看到六道轮回的存在。等你看到了、感觉到了，已经晚了。

现在我们还没有堕落地狱，所以无法能够感受地狱的痛苦。业力没有现前之前，若是通过禅定力或者神通也能看到，但是我们也没有这个能力和缘分，只能靠教证和理证，让自己的相续生起定解，生起因果轮回的正见。若是不修行，还想亲身感受、体会，恐怕真要等到下地狱的时候了。

高科技时代求法的易与难

现在科技发达了，通过互联网、书籍、光盘等，随时都可以学、可以修；现在交通也方便，哪里有法会，有讲座，如果自己想去，随时都可以参加。但若是没有一个恳切、真诚的希求正法、请转法轮之心，虽然你求法了，学法了，也得不到法；虽然你修行了，也不会成就。

佛在菩提树下成道以后，虽然通达了宇宙人生的真理，证得了无上正等觉的果位，但是七七四十九天没有转法轮。佛认为众生太愚痴、太颠倒了，他若是直接给众生传授诸法

的事实真相，第一怕众生不相信，第二怕众生不能精进修持，于是继续安住。直到梵天王、帝释天王从天界来到人间，向佛供养了右旋海螺、千辐法轮等殊胜的供品，非常恳切、真诚地祈请，佛才开始转法轮。

为什么要经历这样的过程呢？这也是一种表法，让众生明白正法难求。没有这样一个恳切心、真诚心，求不到正法，得不到正法。有一颗虔诚、迫切的心，才能求到正法，学到正法。

现在科技发达了，和以前不一样了，通过互联网、书籍、光盘等，随时都可以学、可以修；现在交通也方便，哪里有法会、有讲座，如果自己想去，随时都可以参加。但若是没有一个恳切、真诚的希求正法，请转法轮之心，虽然你求法了，学法了，也得不到法；虽然你修行了，也不会成就。

在表面上看，现在求法、修法确实比以前方便、容易多了；但是我们内心对佛法的希求之心，对佛法的重视程度，和以前相比差得太远了，简直是天壤之别。以前求法，真正是千里迢迢、跋山涉水。仅仅是四句正法，也要上师善知识亲口传讲才能得到。以前上师善知识基本上都在山洞里修行，所以你也要住山洞，他们才能面对面地给你讲法，给你窍诀。除此之外，没有别的渠道，连书都没有。你们看看阿琼堪布等大德们的传记，他们用的都是跟上师借的书，修法的资具也是从上师处借的。虽然求法难，但一旦求到了，会非常珍惜，会在山洞里一心一意地修持，直到成就。中途不会下山，不会间断修行的。他们求法、修法的态度非常严肃、认真，和现在的人完全不一样。现在很多人把上山当旅游，把求法

当尝试，只是感觉感觉，根本没有真正的求法、修法之心。

虽然现在求法容易，得法容易，但是求不到真正的法，得不到真正的法，都是表面上的。很多人认为现在修行容易，把电脑打开，把光盘放上，把书打开，就可以学修了；坐上火车、飞机就可以去参加法会了，但这只是表面上的求法、修法。想要求到、学到真正的法，必须用心求，用心学。有一颗非常恭敬、虔诚之心，才能求到、学到真正的法。

燃起共修的火焰

我们有共同的目标与愿望，为了达到这个目标，为了实现这个愿望，我们要团结一致、齐心协力，这点非常重要。

佛在经中讲过，就如有灯就有灯光，有灯光就有灯一样，灯和灯光永远在一起。我们这些金刚道友不是无缘无故地相聚在一起，而是宿世的缘分在今天成熟了，以后生生世世都要在一起，成佛了也要在一起。缘起法不可思议，若是现在搞不好团结，搞不好关系，犯这样的错误，生生世世都会有

这样的违缘和障碍。所以不要给自己制造违缘，制造障碍！

如果没有搞好团结，没有处理好关系，就是犯密乘的根本戒。如果没有及时忏悔，将来就要下地狱。我们是生生世世的一家人，将来成佛的时候也在一个坛城，若是犯了根本戒，不立即忏悔，就要从家里开除，就要下金刚地狱。即使立即忏悔了，也会出现不好的缘起，出现违缘、障碍，所以大家要注意。

以前我在喇荣的时候，上师如意宝没有那么多的不允许，但是他老人家非常强调这条戒律！他不止一次地讲过："喇荣没有别的功德，这么多人相聚到一起，大家都很团结、和睦，这是喇荣的功德。"喇荣到现在能有这么大的成就，靠的就是团结，靠的就是这条戒律。

金刚道友之间的团结非常重要。大乘佛法，尤其是密宗，非常强调这条戒律，因为密宗特别注重共修，共修的时候特别需要大家团结一致、齐心协力。单纯这么多肉身相聚到一起，没有什么力量。你的肉身就是你的肉身，我的肉身就是我的肉身，无法相融。佛在经中讲过，个人的力量像火星，大家的力量像火焰。炽热的火焰，烧东西会很快，烧得干净、彻底。那么这种力量是从哪里来的？是从团结一致、齐心协力的心中来的。

心没有形状，心与心可以相连，可以融合。万法一心，我们只有一个心。我们现在分别，这不是真正的心，只是心的一种作用。真正的心是一体的，是一个。大家若是不分别，能够齐心协力、团结一致，也就是一心了，力量也就是一体的了，那种力量无往而不胜！我以前也讲过，其实共修不是

必须要人的肉身来到现场，如果你能真心发心和大家一起修、念，心到了，力量就到了；心在一起了，力量就在一起了。

我们有共同的目标与愿望，为了达到这个目标，实现这个愿望，我们要团结一致、齐心协力，这点非常重要。佛在经中讲过，外在的任何恶魔或者违缘，都破坏不了佛法、佛教，障碍不了我们的共修与成就；但是佛教内部的人，不学佛却装学佛人，不修行却装修行人，会破坏佛法，会毁灭佛教。

穿越无常

不管别人现在对你好不好，都不要太当真，有一天肯定会变。不管是为人处事，还是生活、工作，都要有这种心理准备。要看淡这些！能了知无常而学会面对，你就不会受伤害，也不会有烦恼、痛苦。

不管是外器世界，还是内情众生，万事万物、山河大地，乃至一粒微尘、一缕微风、一个微细的起心动念，都在刹那刹那当中变化。世间所有的一切，不管是物质，还是精神，一切法都离不开无常的本性，都是无常，都是空性，没有恒

常不变的。对于万物粗大、快速的变化，我们能感受得到，也容易理解；但对于细微、缓慢的变化，我们从表面上、形式上却看不出来。于是我们就认为它是恒常不变的。事实上，它一直在变，像财产、权力、名誉、情感、家庭、寿命等等，都没有不变的。诸法的本性就是这样的，一生即灭，刹那也不会停留。

一切都是瞬息万变、生灭不断的。有生就有死，有聚就有散，有爱就有恨，有亲就有仇。生死、聚散、爱恨、亲仇都不是独立的，而是相对立、相互依存的，这也是无常的本性。

生老病死四大苦，是人人都要面对的现实。我们现在的寿命是往昔积来的福报，有积累就有消耗，有消耗就有亏空，说不定哪天寿命就会消尽。寿福享尽时，谁也帮不了你，留不住你，你要一个人孤零零地离去，连自己的身体都带不走。所以要把握人身，好好学佛修行。

世人都放不下爱，放不下情，都特别贪恋亲朋好友，讨厌怨敌、仇人。但什么叫爱？什么叫仇？昨天还爱得死去活来是一家人，今天就打得你死我活闹离婚。今生的亲友，也许到来世会变成怨敌；今生的仇人，也许到来世又成为了眷属。爱恨、亲仇都是无常的，不可能永远都是亲眷，也不可能永远都是仇敌。在流转轮回的过程中，所有的众生都曾经是我们的亲人而有恩于我们，也都曾经是我们的仇人而伤害过我们。一切都是缘起法，没有真相，所以没有必要执着于亲仇爱恨，执着了就会受到伤害。

世间八法也没有什么可靠的。别人赞叹或诽谤，都不一定是真实的。凡夫心情好，对你的印象也好时，就会赞叹你；

不高兴了，就会诽谤你。他这种心态也不是真实的。所以他赞叹你时，你不用高兴；他诽谤你时，你也不用伤心。保持心态稳定，做好自己该做的，把握好自己的身口意就行了。从另一个角度看，有喜欢、赞叹你的人，也肯定有讨厌、诽谤你的人，这些都是相对的，也都是无常的。不管别人现在对你好不好，都不要太当真，有一天肯定会变。不管是为人处事，还是生活、工作，都要有这种心理准备，要看淡这些。能了知无常而学会面对，你就不会受伤害，也不会有烦恼、痛苦，这就是修行。

生际必死，积际必尽，堆际必倒，高际必堕。虽然我们逃避不了无常，逃避不了现实，但如果我们懂得了这些道理，当面对现实的时候，心里就会有所准备。要明白，不管要感受什么、面对什么，都是应该的，都是正常的，这样到时候就不会烦恼，也不会痛苦。如果我们还不了解无常的真相，就一定会受到伤害。

顺境、逆境都不会恒常，一定会变。遇到逆境时不必痛苦，忍一忍，很快就能过去。顺境不喜，逆境不悲，才是真正的解脱。



勇猛的心

对菩萨来说，地狱道、饿鬼道、旁生道……三界所有的众生都是一样的。他要帮助、度化的不只是一个民族、一个国家的众生，也不只是一个地球、一个世界的众生，他想帮助、度化尽虚空、遍法界所有的众生，他没有分别心。

为什么说菩萨是“勇士”呢？度化无量无边的众生，心里没有畏惧，这是勇士。众生有各种各样的，我们现在的状态是“这个人比较善良，我可以帮助帮助，可以度化度化；那个人脾气太暴躁了、太凶恶了，我不能帮助，不能度化……”就厌倦了，远离了，这不叫勇士。菩萨不是这样的。对一位菩萨来说，众生都是一样的，都要接受，都要度化；有这样一个毅力，这样一个心态，叫勇士。

我们去帮助、度化一个人的时候，若是对方非常理解、非常恭敬，我们就能继续帮助他，度化他；若是有一天对方不理解，甚至来伤害自己，就开始生气了：“我对他这么好，对他帮助这么大，他还恩将仇报……”就开始抱怨了，这也不是勇士。对方理解或不理解、报怨或伤害，都能一如既往地帮助、度化他，这叫勇士。

菩萨帮助、度化众生，是没有要求、不求回报的。而我们是有要求的，按自己的要求做了还行，否则就不行了；我们是求回报的，有一些回报还行，否则就不行了。对菩萨来

说，不管是否按自己的要求做，是否有回报都一样。

菩萨帮助众生的方式也不同。他帮助众生不是给众生吃的、穿的，而是要把众生安置于佛的果位，让他永远地解脱烦恼，永远地解脱痛苦，使他的福德和智慧圆满，这也可以叫“勇士”。

菩萨不是帮助一两个众生，也不是度化一两个众生，而是帮助、度化无量无边的众生。无论是亲人还是仇人，无论是家人还是外人，无论是善人还是恶人，对他来说都是平等的。发心非常广大，非常清净，所以叫“勇士”。

我们现在帮助众生、度化众生不是这样的，想到的就是家人、亲戚朋友。范围再大一点，也就是一个民族或是一个国家，连整个人类都没有想到，其他众生就更不用说了。一个好国王，也许能想到很多人，但他也不是无私的，也许是为了自己的国家或民族，还是有分别的。菩萨就不一样了，对菩萨来说，地狱道的众生、饿鬼道的众生、旁生道的众生……三界所有的众生都是一样的。他要帮助、度化的不只是一个民族、一个国家的众生，也不只是一个地球、一个世界的众生，他想帮助、度化尽虚空、遍法界所有的众生，他没有分别心。父母对孩子也有偏心的时候，但是对菩萨来说，没有这些分别，如同两只眼睛对人来说同等重要，不会有轻重的分别。

对一位菩萨来说，一个有权力、有势力的人和一只小小的蚂蚁是一样的，这叫平等。“菩萨怎么这样呢？人和蚂蚁怎么能一样呢？”因为菩萨明白一个道理：无论是人还是蚂蚁，都一样愚痴，都一样颠倒，都一样可怜，都需要度化。

如果我们有神通，用神通去观察，就会发现人和蚂蚁想

摆脱痛苦、获得安乐的心没有差别。蚂蚁也在希求快乐，蚂蚁也在希求解脱，它和人一样，不愿意感受痛苦，愿意享受快乐。若是按照凡夫的思维方式，就不一样了。“人多厉害，一下子能把蚂蚁踩死。人能挣钱，蚂蚁不能，还是人好……”这都是凡夫的观点。对菩萨来说，所有众生想要离苦得乐的心态是一样的，这叫平等，菩萨对一切众生的心也是平等的，所以叫勇士。

我们都是大乘行者，都是发菩提心的人，就要跟菩萨学，学这样一个勇猛的心。

睡时佛相伴

躺下时，做吉祥卧，观想上师诸佛都在枕头上与自己相伴。刚入睡时，能忆念上师、佛陀的功德，也有一定的意义；然后把上师观想在心间，安住于这种状态中入眠。这样入眠非常清净和殊胜，在梦境中也会积累功德。

作为一个大乘修行者，我们的身体是修行的工具，是承办众生利益的工具，所以休息好，也是为了保护这个工具。我们在睡眠时也要发心。如果是带着贪心、痴心睡眠，就是造恶业；如果睡前发心是为了休息好后能更精进地修行，这

样就不会造恶业，还会积累功德。

睡觉的时候不要直接躺下，先坐一会儿，观察、观察自己：这一天当中是善的念头多，还是恶的念头多？是造业的时候多，还是行善的时候多？如果是善的念头多，就把一天的功德总集起来做个回向；如果是恶的念头多，就向上师三宝发露忏悔。

躺下时，做吉祥卧，观想上师诸佛都在枕头上与自己相伴。刚入睡时，能忆念上师、佛陀的功德，也有一定的意义；然后把上师观想在心间，安住于这种状态中入眠。这样入眠非常清净和殊胜，在梦境中也会积累功德。

很多人经常失眠，即使睡着了也总做噩梦，心总是处在恐惧当中；一会儿担心窗户没关好，一会儿担心门没锁好，频繁起床查看，心没有安定的时候。如果你把上师观想在心间，上师发光加持你，在上师三宝的加持中、光明中入眠，立即就睡着了，基本上不会做梦，即使做梦也是吉祥、善妙的梦。真正学佛修行的人是不会恐怖、不会孤独的，因为十方三世一切诸佛菩萨都在围绕着他、陪伴着他，十方三世一切龙天护法都在保护着他。

晚上睡觉，眼睛一闭，就到西方极乐世界闻法修行；早上醒来，又回到人间，随缘度化身边的众生。这样时时不离上师三宝的光明，既休息了，又积福消业、增长智慧了。如果我们每时每刻都能这样观察、调整自己的心，就会在轻松自在、幸福快乐中获得成就。

药师佛的事业

如果生病了，可以去医院，可以看医生，但是一定要提起正念。要知道医院、医生和药物以及治疗过程都是佛菩萨的化现，都是药师佛的事业；打针，吃药，都是消业除障的方法。

我们生病可以到医院打针、吃药，藉此缓解病情。虽然病暂时是好了，却不能彻底治愈，将来还会复发，所以这只是一时扬汤止沸的方法。要彻底治愈，就要抽薪止沸，从根本上解决——忏悔自己杀生的恶业，才是最好的治疗方法。

有些人认为依靠上师三宝的加持力量，病一定能好。如果你有这种坚定不移的信心，就不用上医院打针、吃药；如果没有这样的信心，心里有怀疑，就尽快去医院治疗。但在这个过程中，一定要提起正念。要知道医院、医生和药物以及治疗过程都是佛菩萨的化现，都是药师佛的事业；打针、吃药，都是消业除障的方法。这样病能治好，业也能消除。如果你没有提起这样的正念，认为念佛消业是一方面，到医院看病治疗是另一方面，把修行和治病分开，修行是修行，治病是治病，这样治不了病。因为你逃避不了因果，即使避开了，也是一时的，得不到永远的解脱。

所以在一切对境中，我们都要提起心中的正念，用佛法来解决问题。有些人不懂因果，不相信因果，身体不舒服了，就到处寻医问药，到处算命，这些都解决不了根本问题。佛

法僧三宝是我们的皈依处，任何时候都不能忘记，任何时候都要依止。上师三宝的力量不可思议，没有解决不了的问题，但因为很多人信心不足，关键时刻还是自以为是，自己说了算，所以很难见效。病障、违缘都是暂时的，你对上师三宝有具足的信心，真能把心稳住，真能勇敢地去面对，那一切病障、违缘很快就会过去，一切都会很快好起来。

晨起之时观心念

我们每天早上醒来的时候，不要直接下床，先坐一会儿，观察一下自己的心：是做善梦了，还是做恶梦了？如果梦里做善事了就随喜、回向，做恶事了就忏悔，然后发心：今天一定要做善事，不能做恶事。

观察自己的心以后，开始修上师瑜伽。按照我们的修法仪轨来进行：先迎请诸佛菩萨，接下来祈祷传承上师、法王、根本上师，最后从根本上师处接受四灌顶，观想上师和自己融为一体，自性和上师的智慧融为一体。在这个境界中坐一会儿，然后再起床。晨起上师瑜伽很简单，很方便，也很殊胜。

起床时也要先发心：为度化一切父母众生要发誓修持成佛，为早日圆成佛道要精进、认真闻思修行。

如果我们自己还没有解脱成佛，就无法救度众生，所以首先要发誓成佛。我们自己苦，众生也苦，因此要从内心里下决心、做决定：一定要为众生成佛！为了成佛，今天一定要精进修法，不能虚度光阴，浪费时间！

观察自己的发心非常重要。如果是为了造恶业而起床，起床的行为就是恶事；如果是为了做善业，为了修行而起床，起床的行为就是善事；如果什么也没有想，马马虎虎地起床，这个行为就是不善不恶，是无记业。

大部分人都是为了做世间的琐事，都是在愚痴的状态中起床的，这是造恶业。我们谁也没有想到，即使像起床这样简单的动作都会造恶业吧？其实我们随时随地都在造恶业，已经习惯了。现在我们闻到了佛法，明白了佛理，就要将这些起心动念转变过来，修行就在日常的生活中修，一切功夫都要下在心地上。这样，我们的一切才会越来越好。



与佛同行

皈依上师三宝的人到哪里都吉祥，做任何事都顺利，因为上师三宝的光明无处不在。只要有一颗纯净、坚定的信心，一定能时刻受用此无量光明，永处吉祥、圆满之中。

我们在出差、出门的时候，首先对着自己所去的方向唱诵《八吉祥颂》，祈祷上师三宝，只要念一遍或三遍，八大吉祥佛尊、八大吉祥菩萨、八大吉祥护法和八大吉祥天女以及各自紧紧围绕、跟随他们的很多眷属等，就会在四面八方围绕、保护我们。

我们是修持大圆满法的，还有四大智慧护法前后左右特殊护卫。前面是普贤王如来的化身一髻佛母，后面是莲花生大士的化身格萨尔王，左面是大势至菩萨的化身多吉拉巴护法，右面是观音菩萨的化身 合拉，他们还各自带着眷属。这样一个气势庞大的队伍，浩浩荡荡地开进，非常吉祥、殊胜！你的心间是上师，头顶是本尊，这么多善神护法在保护，谁还有胆量伤害你，拦你的路？绝对不可能！

但我们现在，在上班或者走路的时候，总是战战兢兢，忐忑不安的。担忧贼偷钱包啊，强盗抢劫啊，或者是会不会遇到鬼啊，还是突然间有什么灾祸降临等等。你不用活得这么累，神经绷得这么紧，你能祈祷上师三宝，就什么都不用担心。

最简单的方法就是直接把上师三宝、金刚萨埵佛或者阿弥陀佛观想在自己的右肩上，这样走路就是绕佛，是在消业、积福，也有功德，而且谁也损害不到你。即使是魔也损害不到你，心魔不起，外魔不生。曾经有一个罗刹和密勒日巴尊者辩论的时候说过："若是你心不清净，有我执，有邪见，鬼魔不止我一个，到处都有；若是你心清净了，放下了自我，鬼魔都是清净的，都是佛，包括我在内。"所以你心里只有上师三宝，没有不清净的念头，人、非人都伤害不到你。

我们现在每年发愿念诵十万遍莲师金刚七句祈祷文，在走路、坐车时，随时都可以念。"我现在和佛菩萨一起共行，佛菩萨围绕着我、加持我！"你能想到这些，能有这样一种正念，有这样的恭敬心和信心，不管走到哪里，诸佛菩萨都会围绕着你、给你加持。一千遍中能有一百遍这样想，其作用也是不可思议的，也能给同车的乘客带来吉祥，给车辆所过之处所在的众生带来吉祥。同样，在房间里，与你在一起的众生也能得到上师三宝的加持……所以随时念诵金刚七句也是利益众生的机会，能积累很多功德，结下很多的善缘。

不过，我们也应该明白一切逆境都是上师三宝的加持，是在帮我们消业，也是对我们的考验，看看自己是否能承受得住；一切顺境也是上师三宝的加持，是在给我们安慰与鼓励，所以都是上师三宝锤炼我们的方式。如果在一切境中都能保持一种明明了了、如如不动的心态，那就解脱了！

教育孩子要用真心

如果你能好好修行，放下自我，去积累福报，增加智慧。你的福报上来了，孩子就会跟着幸福；你的智慧上来了，孩子也会跟着走运。

现在的孩子都早早地面临着社会的竞争，学业繁重，压力特别大。父母也特别操心，要求孩子必须要考上理想的学校等，并为之付出了全部的心血。可父母越溺爱儿女，越为他们安排，就越不能利益他们，反而造成了种种伤害。这不是儿女的问题，是父母的问题。父母为了儿女将来有一个光明的前途，也不一定要刻意要求或者特别操心。

福报是修来的，不是求来的。好好修福、培福，如理如法地行善积德，福报自然而然就会有。如果没有福报，再努力也没有用。现在很多有文化、有技术的人始终没有什么成就，到处给别人打工，生活上也有很多坎坷，即使是名牌大学的毕业生也是如此；而很多人没有什么文化，事业却很成功。所以说有前途，不一定要有多高的文化和技术。

当然，父母特意不让孩子学习也是错误的，一切要随缘。要保持自然，孩子能学多少就学多少，能做多少就做多少，保持这样的心态才是对的；不要总是自寻烦恼，自己跟自己过不去。儿孙自有儿孙福，他们都有自己的命运、前途。现在学习成绩不好，将来不一定发展得不好；现在学习成绩好，将来不一定能出人头地。所以父母特意安排孩子学或不学，

都是错误的。

学佛就是要保持自然、适度，要放下。但有的人就是放不下儿女，贪心特别重。如果你懂得了轮回，深信了因果，就会真切地认识到：在六道轮回的苦海中，饱受煎熬的地狱、饿鬼、旁生道的众生都是我们宿世的父母与儿女；他们与今世的父母、儿女只是时间上有所不同，没有其他的差别。你真正明白了这个道理，就不会对今世的儿女那么贪着，不贪着才会真心地为他们付出，才会真正地利益到他们。而现在的父母为儿女都是一种自私自利的心态，表面上为儿女付出了很多，实际上都是为了自己。因为你认为儿女是你亲生的，所以你才那么溺爱与付出，而对宿世的儿女却没有一点感情，没有一点牵挂。你的发心不正，行为就不正，当然也不会有善的结果。

放下不是放弃，不是让你不关心、不照顾他，只是让你转念。你能认识到儿女是与自己最有缘分、最需要自己的众生，发一颗为众生的心，保持这样的心态，再去照顾、关心他们，给他们做安排，这是最好的。

有的人说："孩子让我烦恼、痛苦，我不管他们了，他们愿意怎么样就怎么样……"这叫放弃。放弃是罪过，放下是解脱。一切都是缘聚缘散，各有各的因，各有各的果，你能帮他解决问题就帮帮他，不能帮也不要太操心。如果你不肯放下，他肯定会继续伤害你，生生世世都会伤害你，让你烦恼、痛苦，最后都是你自己受到损失与伤害！

如果你能好好修行，放下自我，去积累福报，增加智慧，你的福报上来了，孩子就会跟着幸福，你的智慧上来了，孩子也会跟着走运。虽说各有各的因，各有各的缘，各受各的

果，但是你们之间有特殊的缘分，很容易相互影响。他们如果不好，必然会成为你的障碍；你修行好了，障碍去除了，他们也能受到你的影响。所以，要用真心为亲人着想，为孩子着想，这才是解决问题的根本方法。

在家人修家庭和睦是最实在的修行

好好地爱护、照顾自己身边的这些众生，慢慢扩大到一切众生，这是最实在的修行。

一定要把握住自己的心，要知道一切都是自心的显现、自心的幻化，我们能在日常的生活、工作中，在待人接物的时候，把握住自己的心就好了。一切殊胜圆满、清净平等都在我们的生活、工作当中，我们的生活圆满了，工作圆满了，这才是真正的圆满。如果我们的生活没有圆满，工作没有圆满，另外得到一个圆满有什么用？

家庭不和睦，天天吵吵闹闹，还想得到解脱是不可能的。身体不健康，天天有这个病、那个病，这是不圆满；工作不顺利，总有事，这也是不圆满，说明你修行还是没到位。身体、工作、家庭都越来越好了，那个时候才是有修行。

家庭有问题，你不要去找其他的原因，肯定是自己的问题，肯定是你没有完全把家人当成佛，把他们放在自己的头顶上去恭敬。现在我们修慈悲心、菩提心，修慈悲心是你一定要把众生当作自己的父母，修菩提心是你一定要把众生当作佛。家庭不和睦的时候肯定是你没有做好，如果你真正把他们放在自己的头顶上去恭敬，把他们当作自己的父母，当作真正的佛，那时他们对你怎样都行。现在你肯定没有做到，所以我们要努力去做——这也是有过程的，慢慢就做到了。如果你真正去尊重、照顾他们，他们不可能不被感化；如果你把他们感化了，那个时候他们对你也会付诸真心。

我们是学佛的，天天都说要发慈悲心，家人都是众生——与自己最有缘分、最需要自己照顾的众生，你却不去照顾、不去关心、不去尊重他们。他们成为你的儿女，成为你的家人，这也是一种缘分。他们是最需要你的关心、爱护、帮助的众生，你把这些众生忘了，那你怎么发慈悲心？虽然都是众生，但是他们不一样，他们现在最需要你，别的众生不是最需要你，最需要你的就是你身边的这些人，你的家人，你的儿女。你要懂得这个道理。

现在很多人都说，我对外人行，但是对家人不行。这是什么原因？你对家人不行，说明你彻底没有了慈悲心，你连与自己最有缘分、最了解、最方便接触的众生都没有度化，想度化别的众生是不可能的。但是人都这样，自己学佛修行了，于是家也不管了，孩子也都扔了，还天天跟他们吵闹，认为自己学佛他们不学。其实你要好好地想一想，这也太过分了吧？还执着形式上的东西，总是放不下这些！如果你真能放下了，没有必要与他们争吵。好好地爱护、照顾自己身

边的这些众生，慢慢扩大到一切众生，这是最实在的修行。别的哪有什么众生啊？哪有什么佛啊？这都是众生，也可以说都是佛啊！你帮助他们，照顾他们，也可以说是帮助众生、照顾众生；他们都有佛性，你尊重他们，也等于尊重佛了。

我们都是修大乘佛法的人，尤其是修密宗、修大圆满法的人，一定要有五种圆满的基础，连这个境界都没有，想修大圆满法是不可能的！在家里的时候也是五种圆满：你自己的家就是西方极乐世界，家人就是无量光佛、阿弥陀佛，亲朋好友就是莲花部的尊众，生活、工作都是大乘法、大圆满法。除了自己的家以外没有西方极乐世界，除了自己的先生、太太以外没有阿弥陀佛，你应该尊重他们。你不是信佛么，这些都是佛讲的道理。

不是把不清净的东西观想为清净，把不圆满的东西观想为圆满，而本来就是清净的，本来就是圆满的。虽然我们还没有达到那个境界，但是一定要这样明观。还没有明白这个道理很正常，但是你要去观察，要去思维。



在生活和工作中圆满身心

若是你真有修行，真学佛了，应该是身体越来越健康，家庭越来越和睦，工作越来越顺利……一切顺利了，一切吉祥了，这才叫解脱。

现在很多人信佛、学佛了，家庭、身体等各个方面都没有太大的转变，甚至身体越来越不健康，家庭越来越不和睦了。有些人信佛、学佛以后，家也不要了，孩子也不管了，工作也不干了，整天把自己关在一个屋子里，或者到庙里、山上，什么也不顾，只念佛、诵经。一说学佛不能贪执，有些人就开始不讲卫生，不讲营养，也不活动了，最后身体承受不了——垮了！继而出现了各种疾病，然后灰心、退步了……

这些不如法的行为，在社会上影响也不好。很多人都说："你们学佛人怎么还有这么多病？你是个修行人，怎么还有这么多灾？"其实这都是自己给自己造成的！为了健康，该休息还得休息，该吃饭还得吃饭，该活动还得活动。若是我们没有一个健康的身体，怎么能学法修行呢？为了能更好的学佛修行，我们可以吃好、穿好、休息好，把自己的身体保养好。有了健康的身体，才能精进修行，才能解脱成佛。

在家庭方面也是，我一说信佛、学佛，有的人就什么也

不顾了，孩子也不要了，家也不管了。今天跑这个寺院参加法会，明天又跑那个寺院接受灌顶，连基本的佛理都不懂，连基础的修法都没有，东跑西颠，结果搞得家不像家，人不像人！为什么现在一些学佛人处理不好家庭关系，甚至离婚的这么多呢？就是学佛修行不如法。

作为修行人，应该利益众生，更应该利益身边最有缘分的众生；作为修行人，不应该伤害众生，更不应该伤害身边最有缘分的众生。连自己身边最有缘分的众生都没有度化，这都是不如法的行为造成的。如果你真有智慧、真有修行的话，家庭不可能不和睦。若是你对他们有真正的慈悲心，有真心的关怀，他们还能不满意吗？

我们能用实际行动感动众生，让众生得到教化，这就是修行。修行就是了缘、了债、了生死。了缘，不管是什么样的缘都要了；还债，不管是什么样的债都得还。缘没有了，债没有还，怎么能了脱生死？什么叫了缘？真正尽自己的责任、尽自己的义务，这叫了缘，也叫了债。如果你把自己的生活、工作都当作修行，尽自己应尽的责任、义务，还能不顺利吗？

若是你真有修行，真学佛了，应该是身体越来越健康，家庭越来越和睦，工作越来越顺利。因为我们要解脱，就要从生活、工作中解脱。一切顺利了，一切吉祥了，这才叫解脱。生活圆满了，工作圆满了，一切圆满了，这才是真正的大圆满。

夫妻和睦有良方

改善夫妻关系有两个办法：一是证悟诸法的真相、真理，这时你能超越因果、不受因果，这样矛盾与冲突自然就会消失；另一个办法是转变因果——断恶行善——断一切恶，行一切善。

现在很多人家庭不和睦，夫妻关系不好，非常烦恼。这样的果报，是由以前造的邪淫恶业所致。

想转变因果，就要发自内心地去忏悔。忏悔最起码要具足四种对治力，其中返回对治力就是从内心里下决心、做决定：从今以后，纵遇命难也不造邪淫的恶业。如果你不能下决心，恶业就不能消净，忏悔也达不到目的。忏悔时必须要下决心，决心特别重要，即使过后把握不住，但那是另一回事。以后真的犯错了，可以再忏悔，这样业障慢慢就能消净。

忏悔做得越多越好，不是一天只做一次就可以了。有人认为做忏悔不方便，其实没有什么不方便的。我们不是要形式上、表面上的忏悔，不是必须在佛前磕头，念忏悔文，而是要在心里下决心：以后再也不犯错，不犯戒。形式上、表面上的东西都是不真实的，重要的是心，心到位了，一切都会到位。在单位，在家里，行住坐卧……任何时候都可以做忏悔。

这是上师三宝教给我们的“治病”方法，拯救家庭危机

的方法，夫妻关系和睦的良方。能不能依教奉行，在于我们自己。上师三宝让我们去了解诸法的真相、真理，从而超越因果。如果暂时做不到，就去断恶行善，转变因果。在因果面前，除了自己的业力，谁也做不了主。业力现前时，就像洪水一样汹涌澎湃，无法阻挡。所以通过金刚萨埵除障法，好好地忏悔，邪淫的恶业就能清净；业障消掉了，夫妻关系就能和谐，家庭也能和睦。

把佛法献给家人

你可以不进佛堂、不上香、不磕头，只要你照顾好家人，让他们高兴，佛菩萨自然而然就会满意，善神护法自然而然就会护持你。这样你今生能快乐，来世能快乐，生生世世都能快乐——学佛修行就应该是这样的结果。

学佛修行不是为了受苦、受累，更不是为了起烦恼。我们学佛修行，应该越修生活越美满，家庭越和睦。因为你有修行，就有智慧，就会处事、会待人。

但是很多学佛人因为家人不信佛、不学佛，还反对自己，就弃家人于不顾，甚至与家人吵架，这是伤害众生！有福报、

有根基、有缘分的人才能进入佛门，才能学佛修行，否则是不可能的。家人没有像你一样的福报与智慧，你更应该悲悯他们、照顾他们，让家人体会到学佛的好处。

家里人反对你，与你吵闹，生活一团糟，你一时应对不了这些障碍，于是伤心、失望，然后就想逃避："还是自己学佛重要，不管他们了！"结果家越来越不像个家，最后只剩下一大堆烦恼，真的很可怜！不会学佛还学佛，不懂佛法还修行，都修偏了。

让众生高兴，这是行善；让父母高兴，这是孝顺。所以不管什么时候，不管采取什么方法，能让家人高兴就行；但要知道，这不是为了自己，而是为众生。以前不听父母的话，惹他们伤心、生气，现在随他们的心，满他们的愿，他们觉得儿女变好了，然后也开始接纳佛法了。以前对爱人特别不好，学佛后对他（她）特别好，家里也干净、利索了，然后爱人也开始跟着学佛了，这就是普度众生！慢慢地能感化他们，你就当菩萨了。

但有些人不懂这个道理，自己把门一关，念佛诵经，磕头打坐。家也不收拾，饭也不做，甚至与家人吵闹。家人一看，你没学佛时还不是这样，学佛了反倒不如以前了，能不反对你吗？你这样一边伤害家里众生，一边拜佛、供佛，佛菩萨不会加持你，善神护法也不会保护你；因为你已经违背了佛法，违背了上师三宝的教言。你的家人——先生、太太、孩子这些众生，都需要你的照顾和关心，而你却不管不顾，这是舍弃众生。舍弃众生就等于舍弃了菩提心，等于舍弃了佛法。你可以不进佛堂、不上香、不磕头，只要你照顾好家人，让他们高兴，佛菩萨自然而然就会满意，善神护法自然

而然就会护持你。这样你今生能快乐，来世能快乐，生生世世都能快乐。学佛修行就应该是这样的结果。

真爱

通俗地说，慈悲心是一种爱情，这种爱情是一种清净的爱，是没有私心杂念的真爱，是对一切众生无分别的爱。用这种爱做一切事都是好事、正事、善事，未来一定会有好的果报，而且现在也不会有压力。

通俗地说，慈悲心是一种爱情。这种爱情是一种清净的爱，是没有私心杂念的真爱，是对一切众生无分别的爱；而世间所谓的爱情是一种贪爱。带着贪爱，无论想什么，做什么，都是造恶业；而用真心、真爱所做的一切事都是好事、正事、善事，未来一定会有好的果报，而且现在也不会有压力。拥有真爱，可以轻轻松松、快快乐乐地过日子。

我们现在爱父母、爱儿女、爱亲朋好友，但这都不是真爱，而是有分别的爱。因为是“我的”父母、“我的”儿女、“我的”家人、“我的”亲朋好友，才去爱的。如果把“我”去掉，就没有爱了。对父母不好，担心别人说自己不孝顺；对儿女不好，担心老了没人管。夫妻之间只想占对方的便宜，

得到对方的好处；亲朋好友之间在没有利益的情况下，也不可能对对方好。所以互相都不是真心的，都在互相利用、互相欺骗，都只是爱自己。这种爱的果报就是内心会有很多矛盾、冲突，很多烦恼、痛苦。越爱、越牵挂就越有烦恼，徒增精神上的压力。

因为我们没有平等的爱，所以与父母、儿女、同事、亲朋好友之间等任何关系都处理不好。虽然也想拔除他们的痛苦，给予他们安乐，但由于没有清净的爱，不会用真心来对待，所以怎么做也做不好。我们为他们所做的一切，都是互相欠、互相还，都成为了轮回之因。不仅自己得不到自在与安宁，得不到真正的快乐和幸福，他们也得不到。

佛在经中所讲，每一个众生都做过我们的父母、儿女，而且是无数次地做过。即使是我们最讨厌的苍蝇和蚂蚁，也都曾经做过我们的父母、儿女！所以所有的众生都是我们的家人，只是在时间上有差异而已，因此我们不应该只慈悲现在的家人，而应该慈悲、平等地对待所有的众生。

但我们更要善待自己现世的父母儿女、亲朋好友，因为对于今生今世来说，他们是与我们最有缘分、最需要我们的众生。如果我们不为他们付出，他们就会受到伤害，会烦恼、痛苦，也会因此造业。佛菩萨是没有分别的，但是他们在度化众生的时候，无法摄受所有的众生，而只能摄受有缘的众生。我们也应该如此。应该首先善待身边有缘的众生——照顾好现世的父母，抚养好现世的儿女，该为他们想到的要想到，该为他们做到的要做到。去掉了“我”，用清净的爱，真正为他们付出，就能了缘、了债、了生死；否则，你无论怎样表达善意，也感动不了他们，也还不了债，了不了缘，

还徒然增加很多恩恩怨怨，很多烦恼、痛苦。

你若是能真心、真诚地为他们，你所做的一切都是善事；你若不是真心，而是虚情假意，你所做的一切都是恶事。心是菩萨心，行是菩萨行，在这样的知见中，好好地跟家人一起生活、工作，快快乐乐地过日子，这才是真正的修行，才是真正的度化众生。

化解身边的冤亲债主

你的家人、同事，形象上也许挺可爱，但也许他们就是你的冤亲债主。你在跟他们接触的过程中，就可以了缘、了债，可以消业。

有人说："不能在家里做火施！如果把这些鬼神招来了，他们不回去怎么办？"一提到鬼神、恶魔，我们就觉得很吓人，很恐怖。其实这些鬼神、恶魔真来向你讨债，还是很困难的。若是机缘不成熟，他们根本无法对你下手。也许真正向你讨债的，正是你身边那些你最疼爱、最喜欢、最挂念的人，他们向你讨债的机缘也到了。

那现在怎么办？你生气没有用，埋怨也没有用，解决不了问题。这个时候就要通过做火施，发慈悲心，把自己观想

为观音菩萨，想拔除他们的痛苦，给予他们安乐。其实他们才是你的冤亲债主，他们正在向你讨债，正在伤害你。这都是你过去世中欠的，现在就要还了。你不但不嗔恨、不埋怨，还觉得这是还债、消业的机会，不能错过。若是再去嗔恨、埋怨，又跟他们结上了恶缘，将来还要遭受果报。你这样一想，也许心里就更欢喜，更高兴了。“哎呦，太好了，机会来了，我现在就要把握了。”什么是把握当下？这就是把握当下。这个时候你若是能把握住，能转变心态，这样去面对众生，你当下就解脱了。你债还了，业消了，跟他们结的是善缘，种的是善根，将来就结善果了——只有安乐，只有福报。我们每天做火施，也是要提起正念，让自己相续中的这些正念增长。

其实不仅是我们做火施的时候应该这样想，平时也要这样想，可以把火施落实到生活、工作中去。你的家人、同事，形象上也许挺可爱，但也许他们就是你的冤亲债主，你在跟他们接触的过程中，就可以了缘、了债，可以消业。

冤亲债主也有我们看不到的，但是大部分都是可以看到的，其实他们就在我们身边。华智仁波切有一个火施仪轨，里面讲什么是真正的冤亲债主：比如这次你给他东西了，他下次还要，不给就不高兴，甚至还会来伤害你，这就是你真正的冤亲债主，但是我们认识不到。其实我们身边有很多这样的人，你这次为他付出了，下次还要为他付出，否则他就会生气，甚至会伤害你。我们跟他们接触、为他们布施的时候，最重要的是要有慈悲心，有慈悲心才能感化这些众生的心灵，才可以从根本上解决问题。

怎样看待物质的发展

物质发展了，精神也跟上了，那么物质的发展就是好事；物质发展了，但是精神没跟上，那么物质的发展就不一定是好事。

有一年，我在飞机上遇到了一个华人，他问我："现在大陆经济发展得一年比一年好，你看这是好事，还是坏事？"我说："也许是好事，也许是坏事。如果精神跟上了，物质的发展就是好事；如果精神没有跟上，物质的发展就不是好事。精神必须要跟上物质，而且一定要超越物质，这样物质的发展才不会变成精神的压力。"

虽然我们在竭尽全力地弘扬佛法，但是却没有人听。这也不是某个人的过错，而是因为现在是末法时期。佛早就讲过，末法时期法弱魔强，没有人信佛，没有人修行。没有办法，这是我们共同的业障。虽然物质条件发展了，但是精神越来越落后了，物质的发展变成精神的压力了。我一到那些大城市，就能看到人们愁眉不展的面容，特别可怜，哪有开心、快乐的时候？

人一生的快乐，与条件的好坏、身份的高低没有多大关系。我从七岁出家，一直在山上苦修。虽然物质条件非常差，一无所有，但是内心的快乐、精神的享受是无比的。在喇荣没有人要求你必须留在山上，如果自己愿意，随时都可以离开；但是我们不愿意离开，一直在山上学修。在木屋里，冬

天外面下大雪，里面下小雪；夏天外面下大雨，里面下小雨——四面八方都漏雪、漏风、漏雨。吃的、穿的都非常少，但内心特别快乐。我不愿意离开喇荣，但是在山沟里只自己享受快乐也不行啊！出来也是迫不得已的。后来我下山了，物质条件好了，但是内心深处没有那种开心和快乐了。

这种体会，你们也应该有过吧？以前我们的物质条件没有那么好，但是很开心，很快乐；现在生活水平提升了，家庭条件好了，但是家家都吵闹不断，人人都没有笑容。

大家对佛法的理解都错了，包括我们这些学佛人也都误解了佛法。其实简单地讲，佛法是一种健康的教育，是一种快乐的活法。没有佛法，没有修行，就是一个字——“苦”；有佛法，有修行，就是一个字——“乐”。佛法里讲怎样孝顺父母，怎样善待周边的人，怎样在社会，在家庭，在单位奉献、付出。你按佛的要求做了，身体就能健康，家庭就能和睦，社会就能和谐，世界就能和平。



语言的艺术

语言是一门艺术，它能给自他带来快乐的享受，也能给自他带来深重的灾难。如果我们能运用好语言，就能为自他创造美好的生活。

一般情况下，与人打交道，说话要温和、诚实，但也要适当。因为以什么方式说话，还要看对他人是否有利益，应该说对自他双方都有利的话语。有时候说好听的话利益不了众生，说粗语能直接或间接地利益对方，尤其是能让对方改正一些缺点和毛病，这个时候可以说粗语。但有的人特别爱说粗语，经常出言不逊、骂不绝口，这也许是末法时期的一个象征。如果让他说佛法，讲一些正确的道理时，就呆若木鸡或张口结舌了！

现在，在人与人、地区与地区、民族与民族、国家与国家之间有很多的矛盾与冲突，很多时候都是因为媒体胡言乱语、瞎编乱造造成的。经常谈论是非、长短，说恶语，这都是在伤害众生、恼害众生。所以，说话还是要谨慎。

恶语就是恶口骂人，说别人的缺点，让别人伤心、生气。你只要让人生起一刹那的嗔恨心，就会摧毁他所有的功德、福德和善根。一句恶语就能毁了他的一切美好，因此罪过非常严重。所以在对别人没有帮助的情况下，没有必要去说别人的缺点和毛病。

有的人以为顺口说几句他人的坏话，没有什么大事，但

因果报应丝毫不爽。《百业经》中有个公案，有一个比丘尼骂其他的比丘尼为“母狗”，结果在未来五百世当中转生为母狗。所以说恶语对自己的伤害也特别大。如果说一句让别人听了很愉快的话，那你自己生生世世都能得到好报，时刻都会有人让你心情愉快，这多好啊！

我们说别人的过失，是善意的想让他人改变，这不会有罪过；但轻易宣扬别人的过失，也许会诽谤到佛菩萨，这样所造的恶业，要远远超过杀害三界所有众生的罪过。所以最好不说他人的过失，而且要隐藏他人的过失。在不了解的时候，最好不赞叹，也不诽谤一切众生。但很多人都有习气，经常在暗中说一些是非、长短，说别人的缺点与过失，这本身就是一种过失，是一种造业。

那些上师善知识，那些国家领导人、高官等，都是众望所归者，人们都把希望寄托在他们身上，他们都有与自己有缘分的众生、弟子、眷属等。尤其是上师善知识是人天的福田，人天众生解脱的希望都寄托在他们身上，很多人都崇拜、赞叹他们。如果你诽谤了他们，连带与他有关系的弟子、眷属等都会受到伤害。从世间角度讲，这会给自己带来危害和灾难；从修行上讲，诽谤诸佛菩萨的罪过超过杀害三界所有众生的罪过。

善恶不在表面上、形式上，都在心里。你无法判断他人的心，那么就不要盲目地议论、评价别人，这样很容易毁坏自己的功德，消尽自己的善根，断送自己的慧命！对自己一点一滴的好处都没有，为什么还要做这么危险的事情呢？

有的人热衷于说些没用的闲话、废话，这些话也就是佛法中讲的绮语。自己的经历在别人不问的情况下，最好不要

说。如果有人想知道，在对他有利益的情况下可以说一些。有的人因为控制不住自己，不管对方是否想知道，是否有利益，都在那里滔滔不绝地说，说了半天，谁也没听，与没说一样。说闲话的果报是口才拙劣，说话没分量，别人不愿意听。有时候说闲话，会让听见的人生起贪心、嗔恨心、嫉妒心等，弄得人心慌而生烦恼，让人心情不愉快，这也是在造恶业。

尤其是自己曾经做过的一些狡诈、欺骗的行为，在没有必要的情况下不能宣说。若是为了发露忏悔、改过，应该在上师三宝面前说，而不应该在大众面前宣说。现在有的人把自己所做的这些恶业都当作成就与功德到处宣说，这些坑蒙拐骗、明争暗斗等狡诈的行为，并不是光彩的事；但凡夫却不以为耻，反以为荣。到处宣说，就会使恶业、罪业增长，将来要成倍地感受果报，那时痛苦是无穷无尽的。

修行人说话要有威仪，要说有道理、有意义、符合实际的语言。佛的事业就是佛的教育，佛的教育就是传授众生快乐的方法。要想运用好语言，掌握好语言艺术，在没有登地之前——没有开悟、没有明心见性之前，不要轻易地去评价别人。



人规与佛规

随顺亲友、秉性正直、心地善良、仁义道德，这是清净的人规法，佛菩萨就是通过这些善巧方便来利益众生的。

随顺亲友，就是我们的言行应该恒时随顺亲朋好友，不是偶尔随顺。而我们大部分人都有个性，自以为是，脾气倔强，不会恒顺，不肯随顺。人品是学佛的基础，无论是修小乘，还是修大乘，都要有这个基础。如果没有仁义道德做基础，你无法能够学佛。

秉性正直，心地善良，就是我们应该以一颗正直、善良的心，善待所有的人，对每一个人都不能有恶意。他人有困难的时候，自己要实实在在地去帮助，希望他人得到好处。

仁义道德就是认真、老实，贤善的人品是学佛修行的基础。如果自己想得到长久的利益，就要先去利益他人，这是一种窍诀。你去帮助、善待他人，以后他人也会帮助、善待你；你去帮助、善待更多的众生，最后他们都会来报答你，这样你得到的利益和帮助就多了。这是一种清净的仁义道德，三世诸佛也是通过这样的善巧方便来利益众生的。

在人道，要做一个标准的人，要做一个好人，首先要孝顺父母，恭敬师长。孝顺就是知恩、念恩、报恩。要知道父母、师长对自己有极大的恩德，所以要时时刻刻忆念这些恩德。仅是念恩还不行，还要报恩，就是要尽心尽力地为他们

做事，回报他们。从世间的角度来讲，能做到这三点，才算是个好人。

我们学佛修行，想做菩萨、做佛，就要发大心，扩大心量，把心放开。念恩的对境不仅是今生的父母，还要扩大到所有的众生。佛法里面讲，所有的众生都是我们的父母，都对我们恩重如山，只是我们今生今世想不起来而已。我们不能恩将仇报，不能伤害这些众生，一定要报答他们的恩德；否则，就违背了人规，违背了佛规，也违背了事实的真相、真理。

礼从心生

若是能发自内心地恭敬他人，与他人礼貌相处，这个力量不可思议。因为，只有诚心，才能感化人心。

无论在哪里，当自己有一点功劳或者成就的时候，不应该去轻视和凌辱他人。互相尊重，互相恭敬，这是做人应有的礼貌。

大乘佛法里讲，一切众生都是我们宿世的父母，你恭敬他们、对他们有礼貌是应该的。自己是不是大乘行者，就看有没有把一切众生都看成是父母。若是你有这样的正见或智

慧，自然就会有发自内心的恭敬和礼貌。若是能发自内心地恭敬他人，与他人礼貌地相处，这个力量不可思议。因为，只有诚心，才能感化人心。

虽然现在社会上非常倡导恭敬和礼貌，但是如果没有一定的认知、智慧和信念，很难做到。即使做出来了，也是表面上的。很多时候，有的机构为了礼仪还要去培训员工；但是培训出来的礼貌、装出来的恭敬没有多大的力量，感动不了他人，更感化不了人心。若想做到人人恭敬他人，对他人有礼貌，只有学修大乘佛法。

很多人都会说："要考虑对方，要换位思考，要奉献、付出。"这都是徒劳无益的，不可能做到。真正要想做到这些，首先要破除我执，证悟无我，知道"我"不是真有、实有的，而是如幻如梦的。在这样的前提下，才能做到无私地奉献与付出，才可能有发自内心的恭敬与礼貌。

对现在的社会来说，大乘佛法的教育和理念非常重要。有佛法这种理念和教育，人自然就会转变，家庭自然就会和睦，社会自然就会和谐，世界自然就会和平。



语言随顺于亲友

我们作为修行人，应该让众生欢喜，不应该伤害众生，更不应该伤害有缘众生。

亲朋好友、同修道友在一起的时候，如果没有什么特殊意义的情况下，语言一定要随顺他人，不能和他们争论；特别是在外人面前，如果彼此唇枪舌剑，会让别人笑话的。另外，随顺他人也是一种礼貌，一种恭敬。这样做，对方也一定会欢喜；如果你和他们争论，最后双方都不愉快。我们作为修行人，应该让众生欢喜，不应该伤害众生，更不应该伤害有缘众生。亲戚朋友，尤其是长辈，不管说的是对，还是错，在一般的情况下，一定要顾及对方的心情，语言要随顺他们，这也是对他们的一种孝顺、一种尊重。

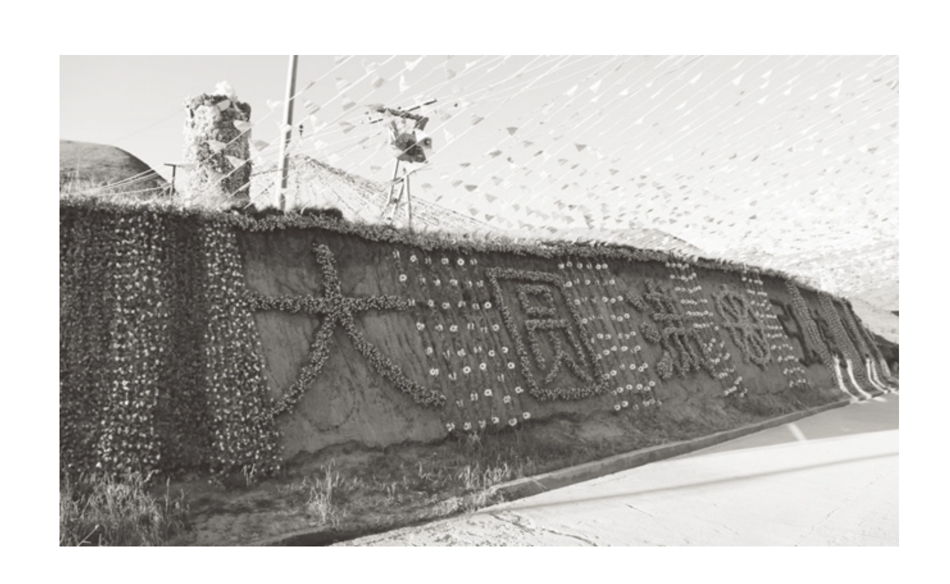
尤其是同修道友之间，一定要随顺，不能总是争论。如果是为了让对方明理，或者是为了调伏、帮助对方而去辩论、辩经都是可以的。在没有意义的情况下，或是在恶意的状态下，不能争论。现在很多人一见面就争论不休，每聚到一起就说一些是非、长短，这都是造业。造口业非常容易，说一些令对方不愉快的话，也是造了很大的罪业。

同修道友之间一定要搞好团结，和睦相处。在一般的情况下，应该互相随顺，互相理解、圆融、忍让。尤其是经常在一起做事情，时间长了，难免会有意见不统一，发生冲突与摩擦的时候，但是要立即忏悔，心里不能留痕迹。金刚兄

弟不是一般的关系，是生生世世的兄弟。彼此让一让、忍一忍，矛盾很快就会过去；不要针锋相对、以牙还牙。

人的习性非常可怕，有时候会不知不觉地搞一些不团结的事情。为什么说一定要和睦相处，一定要齐心协力？若是大家的心能合而为一，我们的力量就会永远在一起。大家的力量就像火焰，烧烦恼、烧习性会非常猛烈；个人的力量就像火星，只靠个人的力量修行是非常难的。共同修行，对个人的修行会有很大的帮助；但是如果没有搞好团结，没有齐心协力，也是一种罪业。

不要轻视这些。若是你真心想解脱，真心想成就的话，一定要谨慎。人都有贪嗔痴慢疑的恶习，尤其是嫉妒和傲慢：别人有一点点功德的时候，嫉妒心就生起来了；自己有一点点成就的时候，傲慢心就生起来了。一有嫉妒心肯定会嗔恨他人，一有傲慢心肯定会轻视他人，这样一定会造很多的恶业，所以大家一定要注意。



淡妆浓抹总相宜

学佛修行以后，很多人都有一种疑惑：能否化妆、打扮？

化妆后的面孔容易搅乱自他的心，容易引起邪念，引发不净的行为，造作恶业。但善恶的关键是心态，是否化妆也要看发心。若是念头没有转过来，无论做什么事都是恶事；若是念头转过来了，无论做什么事都是善事。

密宗里讲，自身就是坛城。当你化妆的时候，如果是为了庄严自身坛城，那你化妆就是积福，就有功德，就不会造业。如果心态没有调整好，那化妆或不化妆都是造业。比如，你心里特别想化妆，但是因为不好意思，怕人笑话，就没化妆。这种行为不是出于真心，心已经不清净了，所以不但没有功德，反而还造业了。

要把自己的心态调整好。心态调整好了，你想化妆就去化妆，你不想化妆就不化妆。化妆也行，发心为众生表法；不化妆也行，学佛人干干净净、平平淡淡的也很好。

一般的情况下，人们都不是以清净心而化妆的。比如，你为什么要选择在快要出门应酬，或者是去见更多人的时候才化妆呢？如果是为了庄严坛城，即使在家里也应该化妆啊！如果在家里无所谓，而出入一些场合、应酬的时候就化妆，可见你的这个发心还是不清净的，这样，你化妆、打扮就是有罪过的。

现在这个年代，学佛人应该是干干净净、整整齐齐的。如果学佛的人不讲究仪表，邋里邋遢的，别人见了也不敢学、不敢修了，所以我们不能这样！要好好庄严自身，这也是一种表法。我们的自心就是佛性，自身就是坛城；爱护自己是爱护佛性，庄严自己是庄严坛城。

我们学佛人虽然要受戒、持戒，但更应该干净、利索，更应该庄严。佛住世时，佛和弟子们就非常讲卫生，我们也一样。要干净、整洁，但不能过度，不要因此而引起烦恼，引发不好的行为。

职场大智慧

有的人很努力，很辛苦，却无法升职、涨薪。在职场，与上司、同事打交道，要有智慧。

对于任何一个人来说，精神的发展才是真正的发展，内心的快乐才是真正的快乐。可现在的人都在拼命地追逐物质利益，非但没有获得自己想要的快乐，反而愈发让自己烦恼、痛苦。没有佛法就没有活法，有佛法就有办法：首先，别想那么多，知足者常乐，有多大的福报就享受多大福报；其次，与身边的人——单位领导、同事、家人等好好地相处，这样

很容易幸福、快乐。

在职场，与上司、同事们打交道，要有智慧。你可以把单位和工作的地方看成是净土，不管领导、同事们对你怎么样，你都要把他们观为阿弥陀佛、观音菩萨、大势至菩萨等净土圣众。有这样的心态和智慧，你才能和同事们搞好关系。之所以搞不好关系，是因为你没有智慧；如果你有智慧，那时侯，领导、同事对你好不好，是否看得起你，对你而言都是一样的。他们对你不好，说你几句也不要斤斤计较，过一会儿他们高兴了，肯定还会说几句好话。所以圆融一点，容纳一点，无论发生什么事，一会儿就过去了。但你也应该明白，他们对你不好，这是你自己的业障造成的，是自己的因果。他们这样对待你，是在帮你消业，也是好事；你能心甘情愿、心平气和地接受、承担，这样就能了缘、了债。不管他们说你好话、坏话，你的心都不受影响，这是佛的境界。如同看戏，戏里的演员有时候高兴，有时候生气，你只需看着发生的一切。学会看戏，这叫解脱，叫大智慧。

有的人因为自己要比别人多做些工作而想不开；有的人因为别人的文化没有自己高，能力也不比自己强，却升职了、涨薪了，而心里不平衡——这都是没有智慧！别人不干活，还非常容易地就赚到钱了；别人没有文化，也没有太大的能力，还能升官、发财——这都是他们的福报，是他们自己前世修来的，都是因果。

你很努力，很辛苦，却没有升职、涨薪，这也是你的因果，没有什么可怨恨的，是自己的业障深重、福报不够。要心平气和地面对这些事情，然后尽心尽力地消业、积福。你能把心态调整过来，你的所作所为就是善，这样就能转变因

果；如果没有调整好心态，还怨恨别人，就转变不了因果。

其实有文化、有技术的人，不一定有福报；没文化、没技术的人，不一定没福报。现在很多大老板、企业家都没有文化，也没有技术，但是他就能当老板，就是因为他有福报；很多有文化、有技术的所谓人才，只能在他手下打工，即使是高级打工，也属于打工。这些就是因果，是你自己的福报不如他。你明白了这个道理，就没有什么想不开，也没有什么可抱怨的。

所以信佛、学佛要懂得因果、掌握因果，然后取舍因果、改变因果，这样才能改变命运，改变自己的一切。

善恶生意经

很多佛经里都讲过做生意的过患，做生意的行为里具足了十种恶业，那是不是就不能做生意了呢？

我们在世间要生存，要生活，所以要工作，要做生意；但是我们不能像世间人那样，单纯为了赚钱而做这些。要会发心、发愿，把所有的思想、行为都转到正知正念上来，这样去做生意，不仅不会造恶业，还能积福德。

发心、发愿就像一粒种子，善的种子才能结出善果，所

以你首先要弄清楚自己为什么要做生意？为什么要赚钱？如果是为众生、为上师三宝的弘法利生事业做生意赚钱，把赚的钱用在正事上，用在利益众生的长久事业上，是可以的；但如果你没发一个好心愿，只是为个人暂时的利益去做生意，那就是造业的。

有些修行人做生意时，心里会有矛盾，怕自己造恶业，但不做又不行。其实没什么可矛盾的，你把自私自利的念头转过来，把握住自己的心态就行了。比如开店，你不为自己赚钱，而是发心为有缘众生提供方便条件，不欺骗，实实在在、老老实实地做生意，这样你的店就是一个服务平台。有人到你店里买东西，是他有所需求，你就客客气气、细致周到地服务，让他称心、满意，这样做任何生意都不会有罪过。你发心到位了，无论做什么事都是善事，这就是修行。再比如，某种商品你想多卖些，如果是出于贪心等烦恼就不行；如果没有掺杂这些烦恼，而是将自己多余的钱拿出来为他人提供一些便利，这是可以的。

社会上做生意，有做生意的规则，你照着做就行了。不要因为没有生意就烦恼，竞争激烈就痛苦，总考虑自己如何不亏本。不必要特意想赚多少钱，先把份内的事情做好。发心清净了，结果自然就有。饶益众生、帮助别人就像火，火点燃了，灰自然就有，不要也会有。

不用说修行人，即使作为一个普通人，凡事也应该先看发心是否正确。发心正确了，所要的结果自然而然就会有；如果没有正确的发心，只为了个人聚敛财富，最终肯定会有不好的结果。做生意是这样，做其他事情也是这样。不要总想占别人的便宜，或是不择手段地欺骗众生，这都是造业，

是痛苦的因，不会结快乐的果。

学生应如何修行

正在读书的佛子，常常会感觉到一种矛盾：既要学修佛法，又要学习文化知识，觉得时间与精力都不够用。之所以有这种心态，是因为没有明白修行的道理。我们学修佛法不是要学形式上的东西，而是要转变心态。

在学习文化知识的过程中，如果能把目光放远，心胸放开，发心发愿，为了将来能够为社会、为人类做贡献；那么学习知识的本身就是修行。如果现在没有更多的时间修法，也可以不修。

其实真正能为社会、为人类做出贡献的人非常少。有些人虽然很有知识，很有能力，但他没有发一个伟大、清净的心愿，内心掺杂着名利，所以没有力量去帮助更多的人，也不能为社会、为人类做出更大的贡献。

有发心的人与没有发心的人做起事来力量不一样。上师三宝的加持、佛菩萨的加持，其实就是一种力量；而这种力量来自于清净的愿力、清净的发心。所以说，心清净了，一切就都有了，就是这个道理。不管是学功课，还是将来到社

会上做事，都要依靠这种力量。

如果学习文化知识，仅是为了个人前途，为自己将来能拥有财富、权力、地位等而去学习，那就是心胸狭隘，内心不清净。这样，即使努力了，也不一定有结果；即使有结果了，也不一定有真正的快乐。

佛法讲自度度他，就是说我们不但要自己过得快乐，还要让周围的人、让众生也生活得快乐。如果能明白佛法讲的这些道理，能为社会、为人类去学习、付出，不计较个人名利得失，那么世间的这些名闻利养自然而然就会有。无私的奉献就像火，个人的利益就像灰，火点燃了，自然就有灰，不要也有。

佛法理论知识虽然深奥、难懂，但通过学修，我们越了解，就会明白得越多。懂得了这些真理，对我们的学习、工作、生活、为人处世等各方面都会有很大的帮助。通过学修佛法，我们能打开自己的心胸，能放开心量，能以一个宽阔的心来对待世界，就一定会活得幸福快乐、轻松自在。

有的学生学习成绩不理想，因为妄念太多了；然后父母不高兴，自己也有压力。学习要用心来学，不管是听课、看书，还是做作业，先要把心静下来，把心定下来，这是一种窍诀。做人、做事都要用心去做，认真去做，这叫活在当下；能活在当下，当下就是圆满，一切都圆满了。所以，不管是现在学习，还是将来生活、工作，转变心态很重要。





第五篇 真爱

以佛法的智慧打开心量

我们始终为自己，始终是自私自利的，因为我们的心胸没有打开，心量没有放开，所以我们一直都在烦恼，一直都在痛苦。现在我们心量要放开，心胸要打开。

有利他心是很重要的，利他心直接对治了我执我爱，我执我爱是烦恼、痛苦的根。如果你没有真正发起利他心的话，你表面上去行持善法也没有多大意义，只是种下了一般的善根而已，不能改变你的相续。

我们为什么不能为自己？为什么必须为他人？因为这是改变心态的一种方法。我们始终为自己，始终是自私自利的，因为我们的心胸没有打开，心量没有放开，所以我们一直都在烦恼，一直都在痛苦。现在我们心量要放开，心胸要打开。

怎么把心量放开、把心胸打开？就是把自私自利去掉，

发利他心，就能对治我执我爱、对治自私自利了。自私心越来越小了，你的心量就越来越大了，这个时候你才能真正容纳别人，才能真正圆融一切；之前是不会的。

学佛，就是目光要放远一点，心胸要放宽一点。目光不能短浅，不能只考虑眼前的事，不能只考虑今生的事。心量要打开，不能只想自己，要想周围的人，要想更多的众生，甚至想所有的众生。

所以，为什么说佛法是无边无际的呢？因为它想的不是一个国家，不是一个地球，而是法界所有众生，是无边无际的众生——它关注的是过去、现在、未来，非常长远，所以是无边无际——这叫佛法无量。心量放得开阔，心态无边无际；目光放得长远，目光无边无际：这叫佛法无量。

佛法里讲过去世、现在世、未来世，不是只考虑一世。比如，“哦，今世我没有伤害过他，现在他怎么来伤害我呢？”这个时候你的目光要放到过去世，过去世中你伤害过他，所以今世他来伤害你了。这个时候你不能不择手段地去报复他、伤害他，目光要放到未来。“我不能这样做，如果我这样做，那就种恶因了，将来要遭受恶果。”要以智慧去打开心量，不是去控制，否则就不叫解脱。你以智慧去化解、破开这种执着，这叫打开心量。

不能只想自己，要想周围的人，要想更多的众生，包括那些动物。如果你能把众生都视为父母，视为亲人，那你看谁都会顺心，到哪里都会高兴，看见谁都会开心。别人怎么对你都可以，因为都是我的父母啊！同样，你应该把所有的众生都视为自己的孩子，那么，你的孩子对你怎么都行，因为都是自己的儿女啊！

其实不是要你将非父母视为父母，也不是要你将非儿女视为儿女，而是因为在六道轮回的过程中，他们都轮流做过你的父母，也都轮流做过你的儿女。佛讲的就是这样一个道理！你明白了、深信了以后，就没有烦恼，就不会计较，就怎么都行了，这个时候才是打开心量。

有一句法语："你看发生的一切都是正常的，看经历的一切都是应该的，那时，你才是真正开悟了。"都是应该的，有什么不应该？都是因缘和合而生，因缘和合而灭。

自己要开心，快乐；但是开心、快乐不是装出来的，而是内心里有智慧。你把佛讲的这些道理弄明白了，自然就开心，自然就快乐了，那时候你是自由自在的。没有修行，没有智慧时，不会有自由自在；一切都看破了、放下了，那个时候，才有真正的自由自在。那个时候就没有区别了，街上的乞丐和宝座上的国王没有区别，天堂和地狱没有区别，住别墅和住茅棚一样没有区别。不是要攀这个攀那个，不是要去求这个求那个；你有所求就不是学佛，你有所攀就不是学佛，而是结缘了缘。有多大的福报，就享受多大的福报，就行了。



调伏自相续，稳妥度众生

遇到大乘佛法，修持大乘佛法，是要度化众生的；但它是有前提条件的，就是自觉觉他、自度度他——先觉自己，度自己，再去觉众生、度众生。

阳光普照大地，驱除黑暗，朗照万物；同样，传法、讲法，普照众生的心灵，驱除众生心灵上的无明黑暗，让众生本具的光明、福德、智慧显现，这是利益众生的方法，这叫利益众生。

修持大乘佛法不容易。遇到大乘佛法，修持大乘佛法，是要度化众生的；但它是有前提条件的，就是自觉觉他、自度度他——先觉自己、度自己，再去觉众生、度众生。这是很重要的！不是要盲目地去接触众生，“度化”众生。但现在这种现象非常普遍，尤其在汉地，很多人都是以盲引盲，自己没有能力，却去接触众生。那不是度化众生，而是伤害众生，这样是不会有好结果的。

我讲过，和众生结缘，去度化众生，都不着急；先把自己修好，把自己度好，到时候自然而然就有这个机缘了。我们自觉、自度的目的是什么？就是觉他、度他！必须要有这样的愿力、前提，但自己首先要有这个能力。如果有慈悲、有智慧了，自然就能保护自己的相续了。就像今天我们要去扶一个人，自己必须先要站稳，否则两个人都会倒下去。众生那么痛苦，虽然我们着急，想救度，但是没办法，我们必

须先自觉自度，不是我们不慈悲。不要冲动，稳定下来。自己先站稳，再去扶别人；先度自己，再去度别人——都是很重要的！

“我要结缘众生，度化众生，是不是要准备很多的金刚结、甘露丸、舍利子，还要买一些念珠、佛像？”其实这些有没有都行。真正想结缘众生，度化众生，只要有一个清净的发心，众生自然就会接近你。万法一心，力量不得了。自己有这个悲心和愿力，有缘的众生是跑不了的，自然就会接近你、亲近你。如果他不来，或者来了，又跑了，也没办法，就是这个缘分，再勉强也没有用，这个时候更要随缘。

如果真正想度化众生，就要让众生明白佛理，明白诸法的实相、真理。这是最重要的！众生为什么烦恼，为什么痛苦？就是一个字：迷！他迷失了自性。现在你想帮助众生，度化众生，就要帮他破迷开悟，让他明白真理，这叫破迷。如果他开悟了，本具的福德、智慧自然就现前了——其实福德、智慧是每个众生本具的，不用你给，你也给不了。现在就是教给他破迷开悟，开启宝藏的方法。真正的智慧、福报是众生本具的，只是现在没有现前而已，因为他迷失了自性。能回头，能回归自性，这叫破迷开悟。这是唯一度化他的方法。

我们的历代祖师、传承上师们，都是以讲、辩、著这三种方式度化众生的。所谓“辩”，若有辩论的对境，你可以通过辩论打开他的心结，让他破除无明；所谓“讲”，给他讲这些佛理，让他明白；所谓“著”，可以写论著让众生看，有缘众生看了、读了，也能打开心结，开启智慧。度自己的时候，主要通过闻、思、修的方式；度他人的时候，主要以

讲、辩、著的方式。除此之外，没有其他的选择。

点点滴滴施有情

你尽心尽力地帮助别人，即使给人一个笑容，让一个座位，让一步路，也是布施。功德、福德和善根要靠一点一滴的积累，才能趋入圆满。

有的修行人特别贪恋自己的身体、受用、善根，若想对治自己的贪心和吝啬心，这些统统都要做布施。如果做布施的时候心里还有吝啬，那还不是清净的布施。

把自己的身口意献给上师三宝，做上师三宝利益众生的工具；把自己的身口意献给一切父母众生，做众生的服务员。家人是众生，单位的同事是众生，素不相识的人也是众生；你的身口意三门是利益众生、服务众生的工具，是属于众生的。这样，无论是在家里，还是在单位，众生怎么对待自己都可以。在家里多干一些，多付出一些是应该的；在单位多做一点、累一点也是应该的。因为你的身口意是众生的，那还跟他们计较什么？还跟他们讲什么条件呢？你能这么想，心里的烦恼自然就没有了。让一步就是布施！如果你在家里、在单位没有为他们服务，没有让他们满意，那你的发心就是

假的。

有的人家里不清净，身上不清净时，就想把这些无形众生赶走，让他们离开。这时你观察一下自己的发心是纯正的吗？如果是纯正的，那你的身口意三门，包括你的家，都是众生的，你为什么还要赶他们走，让他们离开呢？这说明你发心不正、不到位。你应该善待他们，与他们和睦相处，这样才能断除对身体的贪着与贪恋。

自己的吃、穿、住、用等一切拥有，在适当、必要的时候也要施舍给众生，包括善根，都要回向给一切众生，使他们能够得到暂时与究竟的利益。

你在外边尽心尽力帮助别人，即使给人一个笑容，让一个座位，让一步路，也是布施。

处处要修施舍心，心到位了，一切都到位。布施也要一点一滴地做、一步一步地来，如《贤愚经》云："莫想诸善微，无益而轻视，水滴若积聚，渐次满大器。"每天只积一滴水，通过不停地积累，再大的容器也会装满。功德、福德和善根也要靠一点一滴的积累，才能趋入圆满。



结善缘是度化众生的前提

虽然我们也可怜周围这些不信佛的人，但是机缘没到，也没有办法。现在只有多跟他结善缘，不能跟他结恶缘。要让他高兴，让他满意；不能让他烦恼，让他生气。

虽然我们也可怜周围这些不信佛的人，但是机缘没到，也没有办法。现在只有多跟他结善缘，不能跟他结恶缘。要让他高兴，让他满意；不能让他烦恼，让他生气。否则，如果你跟他结恶缘了，他肯定会感受恶果。

现在父母对儿女的关爱是一种贪心，虽然父母对儿女那么好，让他读书、上大学，看上去对他帮助很大，但实际上对他没有什么好处，这是一种贪心！贪心没有什么功德，而是一种业障！如果你把家人、儿女都当成众生，当成与自己最有缘分、最需要你的众生，然后去关心，这就是一种修行，也是一种慈悲心，完全是善业，肯定有善报，不会有恶报。但是人都想着一个“我”——“我”的家人、“我”的孩子，然后去爱他、照顾他、关心他，这都是贪心，不会有好的结果——对他不会有什么帮助，他对你也不会有什么帮助，结果就是互相伤害。对家人也好，儿女也好，亲戚朋友也好，不要生起贪心，他们都是众生，尤其是与你最有缘分、最需要你关怀的众生，你关心他、帮助他、照顾他，都是应该的，对他们发慈悲心也是应该的。

不是你学佛了就不让你关心他、帮助他、照顾他，你可以这样做，但是你的发心不对，因为你不是为了他，而完全是为了自己，这也是一种自私。因贪心所做的一切都是恶业，都要感受恶报——都是互相伤害，对双方没有任何好处。父母对儿女越溺爱，对自己的伤害越大，对儿女的伤害也越大；父母为儿女付出的越多，儿女对父母的要求就越高，儿女越不满意，父母也会没完没了地感受儿女的伤害。

我希望大家把家人，包括儿女都当作跟自己最有缘分、最需要自己的众生，这样互相之间都有利益。本来就都是众生么，所有的众生都需要你的帮助，但是现在你身边的那些众生最需要你的帮助。你现在对家人虽然也照顾、关心，但是都是为了从他们那里得到暂时的利益；如果知道从他们那里得不到任何的好处，那时候你不会去关心他们、照顾他们。这都是贪心，都是恶业，只能感受恶报，不会有好的结果。所以要把家人都当成众生，平等地对待，一样去关心、爱护他，抚养他长大；但是一定要从心里放下，一定要明白这些道理。

别的没有什么可修的，就是修家庭、修身体……“我做不到……”你做不到才要做，如果做到了就不用做了。刚开始肯定难，放不下，但是这些道理你必须懂，都是众生，都是佛，应该尊重他、恭敬他，慢慢地就能做到了。念别的、修别的都没有意义，就应该修这些：修家庭和睦，修身体健康，修工作顺利；修家庭圆满，修身体圆满，修工作圆满，修一切圆满…… 这才是大圆满！ 如果你还有不圆满的地方——家庭不行，身体不行，工作不行——就不是大圆满。

把修行和生活融合在一起，把佛法运用到日常的生活和

工作当中，把生活和工作变成修行，这样才能解脱，才能成就；之前不可能。发心，然后干活；发心，然后工作。若是发心了，做这些都是做善业；若是不发心，做这些都是造恶业。念佛念心，就是观察心，每个起心动念都能把握住，那你所做的一切都是善业；如果没有把握住，那你所做的一切都是恶业，关键是这个心。表面上、形式上没有善恶，心到位了，一切都到位了；心不到位，什么都不会到位的。所以要好好地发慈悲心、发菩提心。

利己与利他

你为众生、利益众生，是解脱自己、圆满自己功德和福德的一种方法。你发菩提心，不自私，真心地去对待众生，这样才能感化众生、感动众生。这个时候，自己的功德和福德当下就会圆满。

一讲菩提心，很多人都有这样的心态："我不为自己，谁为我呀？我不利益自己，谁利益我呀？不利益自己，那我学佛有什么意义啊？"你为众生、利益众生，是解脱自己、圆满自己的功德和福德的一种方法。你发菩提心，不自私，真心地去对待众生，这样才能感化众生、感动众生。这个时

候，自己的功德和福德当下就会圆满。

还有人说："人不为己，天诛地灭。"人是要为自己，但不是自私自利地为自己，而是不自私、不自利地为自己。这样，天能容你，地也能容你。当你以一个狭隘的心态，自私自利地为自己，实际上是伤害自己。这是一种愚痴的做法，不是一个智者的做法。一个愚痴的人，没有智慧的人，就是这样自私地"为自己"、"利益自己"。

做事也是，如果你以一种不圆融的方式做事，没有一个开放的心态，没有一个利他的行为，会伤害众生，众生也会伤害你，尤其是无形的众生会伤害你。你如果有一个开放的、利他的心态，才能感化有形和无形的众生，这些众生也会感恩你。无形众生感恩你的时候，你就有了善神护法的护持；有形众生感恩你的时候，你就有了无数的助缘。

现在你连家人都没有照顾好，都没有感化，就因为你是自私自利的。"我不是自私，我是真心为他们的，是无私的奉献。"其实，你并没有放下自我。你为什么对家人这么好呢？没有别的原因，因为是"我的儿女，我的家人，我的父母……"都因为是"我的"，然后你才去做的，所以就感化不了他们。你应该把他们视为与自己有缘的众生，不是为"我"，而是为众生，这样你才是真正为众生，这叫真心地对待众生。在家里，在单位，处处这样真心地对待众生，才是真正无私地奉献、付出，这样才能感动所有的众生。自私自利地为自己，实际上不是利益自己，而是伤害自己。发利他心、菩提心是圆满自己的方法，才是真正的利益自己。

没有自私自利之心，包括吃、穿都可以说是为众生的；自己吃好、穿好、休息好，都是为了更好地利益众生。你不

为自己，只利益众生的时候，自己的功德、福德当下圆满，内心当下快乐，当下自在。看人、看事、看一切，如果心态好，就是好；如果心态不好，就是不好。你发慈悲心、利他心，这样去看一切，一切就不一样了，众生都变了。自己快乐，众生也快乐，这就是活着到西方极乐世界了。修菩提心就要明白这个道理。

为什么要发菩提心

我们是渴望解脱、渴望成佛的人，我们要解脱、要成佛就要靠众生。如果没有众生，我们怎么发菩提心呢？如果不发菩提心，我们怎么能成就呢？如果我们能发菩提心，能发度尽众生的愿，才能打开心胸。这也是训练自心最殊胜的方法。

我们都是修大乘佛法的，我们也都知道，修大乘佛法首先要发菩提心。佛为什么让我们发菩提心呢？主要有以下三个原因：

六道中只有痛苦，没有安乐，所有属于世间的快乐都是无常的，都是不可靠的。所以我们不能对世间、对轮回有贪念，要追求解脱——只有解脱了，才能得到真正无伪的功德

与永恒的快乐。我们不应该为了自己了脱生死、摆脱痛苦而学佛修行，因为我们宿世的父母正在恶趣中感受着无穷无尽的痛苦。

我们在流转轮回的过程中，因为没有吃的、穿的而流的泪水，如果能够积累在一起的话，比四大海洋的水还多；我们在流转轮回的过程中，仅仅转生为蚂蚁的尸体，如果能够堆积在一起的话，比须弥山还高。在这个过程中，我们都靠父母而生，这些众生做我们父母的时候，非常慈爱地抚养我们，对我们都有无量的恩德。

现在，我们得到了人身，而且闻到了佛法，遇到了良师，我们有解脱的机会，有成佛的机缘了；但是这些宿世的父母却在恶趣里感受痛苦，连三宝的名字都听不到，哪有修行的机会啊！既然我们现在有了这么好的机缘，就不能忘记宿世的父母。我们应该平等地对待这些父母众生，为所有的众生发菩提心。这是第一个原因。

我们是渴望解脱、渴望成佛的人，我们要解脱、要成佛就要靠众生。如果没有众生，我们怎么发菩提心呢？如果不发菩提心，我们怎么能成就呢？如果我们能发菩提心，能发度尽众生的愿，才能打开心胸。这也是训练自心最殊胜的方法。

我们在生活中、工作中，从小到大，为什么总有想不通的事呢？为什么总有烦恼、痛苦呢？因为我们自私自利，心胸狭隘；因为我们只考虑自己，不考虑对方；因为我们不会圆融，不能容纳——所以总是有烦恼，有痛苦。我们想解开这个束缚，让自己的心解脱，就要发大心、发大愿，发饶益众生的心，统统去掉我执我爱、自私自利。那么，去掉自私

自利唯一的方法是什么？就是发菩提心！真正能发出菩提心的时候，才能去掉自私自利；没有自私自利，才没有烦恼，没有痛苦。所以，如果你真心想解脱的话，必须要发菩提心。这是第二个原因。

我们都想解脱、都想成佛，但是平白无故能解脱、能成佛吗？当然不能。要解脱、成佛，一方面要积累福德资粮和智慧资粮，而积累资粮最殊胜的方法就是供修曼茶罗，前提是有菩提心的摄持；另一方面要消业。先不说我们生生世世所造作的恶业，只说今生今世所造的恶业——如果身口意没有把握好，每个起心动念都在造业啊！我们从无始劫以来到现在，积累了多少恶业？如果能够堆积，比须弥山还高。那么多的恶业，我们怎么承受果报？现在我们唯一能做的就是通过忏悔忏除这些恶业。金刚萨埵除障法是最殊胜的忏悔方法，但是也要有菩提心的摄持；如果没有菩提心的摄持，忏悔也不会有太大的作用。

我们现在天天修金刚萨埵除障法消业，修曼茶罗积福，修上师瑜伽祈祷上师，但是都没有太多的收获，没有达到真正的效果。为什么呢？没有别的原因，就是因为没有发菩提心，或者菩提心没有发到位。菩提心是大乘一切修法的前提，修大乘佛法首先要发菩提心。



我们依靠什么利益众生

能不能帮助他人，能不能利益众生，主要在于发心，在于愿力。在内心深处有一颗饶益他人之心，不需要花言巧语，不需要出口成章，哪怕是一句话，一个表情，里面都有看不见、摸不到的东西。这个东西叫加持，这才是真正的力量，才能融入人心，感化众生，才能真正利益众生。

现在的一些人，尤其是一些年轻人，觉得自己很有知识、很有学问，能讲一些道理，将来一定能帮助、利益众生。有这样的念头或想法的时候，应该更加谨慎。善星比丘在释迦牟尼佛身边当了二十多年的侍者，能讲三藏十二部，后来却堕落恶趣，变成了饿鬼；提婆达多学问高，能力强，最终却堕入了地狱。

傲慢的铁球沾不上功德水！这个道理我们要牢记。不要太骄傲，要放下自我，把自己放在最低处，把他人放在最高处；放下自私自利，把利益众生的事业看得高于一切。没有文化不怕，不会说话不要紧，只要对上师三宝有信心，有清净的发心和愿力，能一门深入，脚踏实地，认真学修，将来一定能利益众生。

现在这个世上，有文化的人有无数，口才好的人也有很多，但能真正利益众生的人就少了。有些人虽然没有文化，不擅言谈，但是发心清净，这个力量就不一样了。我以前的

那些同学，有的非常聪明，有学问，有知识，有智慧，出口成章，但是现在却在帮助别人做事情，没能直接利益众生，也没有接引众生的能力。有的同学没有掌握太多的知识，表面上看也不是很有智慧，但是在各地接引了成千上万的众生，弘法利生的事业非常顺利，真的不可思议。

能不能帮助他人，能不能利益众生，主要在于发心，在于愿力。在内心深处有一颗饶益他人之心，不需要花言巧语，不需要出口成章，哪怕是一句话，一个表情，里面都有看不见、摸不到的东西。这个东西叫加持，这才是真正的力量，才能融入人心，感化众生，才能真正利益众生。

慈悲心是一种无分别的爱

所谓的慈悲就是慈无量心和悲无量心，是一种博爱，一种大爱。

通常我们所发的慈悲心都是有分别的。我们对穷人可以发慈悲心，但是对富人就发不出慈悲心；我们对患病的人可以发慈悲心，但是对健康的人就发不出慈悲心；我们对老人可以发慈悲心，但是对年轻人就发不出慈悲心。这都是分别。我们所认为的慈悲心，不是佛讲的慈悲心，只是一种同情心。

缺衣少食、疾病缠身、无依无靠，这都不是众生真正的可怜之处，也不是令众生痛苦的真正原因。众生真正的可怜之处，令众生痛苦的真正原因是无明、愚痴、颠倒。众生无论贫富贵贱，无论健康、患病，无论年老、年少，都是一样无明愚痴颠倒，烦恼痛苦。其实，没吃、没穿不一定痛苦，有吃、有喝也不一定快乐。

我们这些凡夫总想发财，认为是没钱而导致烦恼、痛苦的。你烦恼痛苦，不是因为没有钱，不是因为没吃没穿。有智慧，在山洞里也快乐；没智慧，在皇宫里也痛苦。对一个真正的成就者而言，地狱和天堂没有区别，皇宫和监狱没有区别。如同我们的上师法王如意宝讲的一样，活着也快乐，能弘法利生；死了也快乐，可以去西方极乐世界。

有分别的爱叫贪心，无分别的爱叫慈悲。其实，我们现在所感受到的所谓的快乐是怎么来的？是从爱中来的。但我们现在所具有的爱是分别的：爱我们自己，爱我们的父母，爱我们的儿女，爱我们的亲朋好友。爱的范围再大，也就是爱一个民族或者一个国家。这些与整个法界，与所有的众生相比较，范围太小了，所以我们得到的快乐也太少了。

在佛菩萨的境界里，我们的爱不是爱，我们的乐不是乐。爱没有错，但是有分别的爱是错误的，是一种痛苦的因。它只能带来一时的快乐，这样的快乐离不开变苦、行苦。所以，如果要远离痛苦，就不能依赖有分别的爱，而要放开心量。所谓的慈悲就是慈无量心和悲无量心，是一种博爱，一种大爱。在真正的大爱面前，这些小爱不算爱；在真正的大乐面前，这些小乐不算乐。

众生烦恼、痛苦的真正原因是无明：不明真理、真相，所想所行是颠倒的。三界众生都是愚痴、颠倒的，我们应该对他们生起慈悲心。慈悲的范围越大，爱的范围越大，内心的快乐越多。爱的力量不可思议，有爱才有乐。

发世俗菩提心的两个要点

发世俗菩提心有两个要点：第一，要去掉对世间的贪恋；第二，必须要放下自私自利。

菩提心有两种，一种是胜义谛菩提心，一种是世俗谛菩提心。胜义谛菩提心就是无我、空性的智慧，这是一地以上的菩萨才有的发心。一地以下，在资粮道和加行道，只有世俗菩提心，即愿菩提心和行菩提心。

发世俗菩提心有两个要点。

第一，要去掉对世间的贪恋，否则连声闻和缘觉的果位都无法获得，只能在六道轮回里感受无穷无尽的痛苦。若还没有放下对世间的贪着，不可能解脱。什么叫解脱？永远没有烦恼，永远没有痛苦，这叫解脱。

站在佛菩萨的境界里看，一切都是清净的、圆满的；但是站在凡夫的境界里看，世间的一切都是无常的、虚假的、

不净的、痛苦的。涅槃是佛菩萨的境界，轮回是凡夫的境界。你对无常的道理有甚深的感受和体会，这叫看破，这个时候才能放得下。

放下对世间的贪恋，是不是此后就不能生活，不能工作，要放弃一切了？不是。放下是要放下心态，不是要放弃行为，放弃世间的东西。你真正看破、放下的时候，不用放弃一个人，不用放弃一件事。到那个时候，人人都是好人，事事都是好事，还用放弃吗？

佛讲二谛双运，不放弃是世俗谛，就是缘起；放下是胜义谛，就是性空。缘起和性空二谛是双运的，也就是一体的。放下、不放弃是一体的。放下了，就不会放弃；放弃了，就没有放下。一切都随缘而做，因缘和合而生，因缘和合而灭，相聚和分离都不是我们自己说了算，所以一切都要随缘，这也是放下。

首先，必须要放下贪着，因为是它在障碍你幸福，障碍你快乐。工作、家庭、孩子都有了，为什么还不幸福？为什么还不快乐呢？就是因为有贪欲、有贪恋，所以永远不会有幸福、快乐的时候。凡夫把假当成真，把苦当成乐，根本没有体验过真正的幸福、快乐，所感受到的幸福、快乐根本不是真正的幸福、快乐。

如果要从内心里放下，就要闻思修佛讲的“诸行无常，有漏皆苦”的道理。你真正明白了诸行无常，明白了属于世间的、属于轮回的都是有漏的，有漏的都是苦的。对这些道理有甚深的感受和体会时，才不会贪恋世间，这是放下。

第二，必须要放下自私自利。声闻、缘觉看破了世间，放下了世间，但是他们没有看破自我，没有放下自私，是为

自己求解脱的，所以断证功德没有圆满，最终只是获得了罗汉和独觉佛的果位；他们的福德资粮和智慧资粮还没有圆满，所以不能度化众生。

一讲极乐世界的功德，有的人贪心就生起来了："人间太苦了，我要去极乐世界，再也不回来了。"只想到自己享受极乐世界的福报，没想到众生。现在一说佛神通广大、无碍，佛智慧圆满，功德圆满，有的人贪心又生起来了："这好啊，我要有神通、神变！我要有智慧、福报！我要成佛！"这都是私心。

自私自利是一切痛苦的根源。如果有自私自利，放不下自我，为了自己求生净土，为了自己成就佛果，断证功德就不会圆满，福德资粮和智慧资粮也不会圆满，只能得到寂灭的果；断证功德没有圆满，福德资粮和智慧资粮也没有圆满，就无法度化众生。你真正明白了这些道理以后，才能放下自私自利，这时你才有真正的利他心。"我不能为自己求解脱、求成佛，我要为众生求解脱、求成佛！"这是愿菩提心；为了实现"为众生求解脱、求成佛"的愿望，"我要闻思修行，要修持六度万行这些菩萨的学处。"这个决心是行菩提心。通过修行，最后真正证得了无我和空性智慧的时候，才是胜义菩提心。



珍视每个众生的生命

对每一个众生来说，生命都是最珍贵的。你杀害了它的生命，对它来说是最大的伤害——即使你夺走了它所有的拥有，对它的伤害也没有这么大。

当自己的生命遇到危害的时候，为了能够活命，可以舍弃亲朋好友、财产、地位等所拥有的一切。你是不是这样的人？如果你是这样的人，你就要考虑其他众生的感受。其他众生也和你一样，包括你经常杀害的苍蝇、蚊子，以及被你活活杀掉的那些鸡、鸭、鱼等。不要以为打苍蝇、蚊子不算什么，苍蝇、蚊子的生命也是生命，生命对它们来说同样珍贵！

我们要仔细观察，蚊子飞过来了，为什么先在我们周围飞来飞去，而不直接咬我们呢？就是因为它们也害怕死；但是它们实在太饿了，饿得无法忍受，才冒着生命危险飞过来叮我们，结果还没吃上几口，“啪”地一声就没命了！对它们来说，这不过是一顿饭，却为此搭上了一条命。

我们为什么不敢杀人呢？因为人能反抗，能报仇。我们害怕受到报复，害怕法律的制裁，所以不敢杀人；而对那些动物，因为它们无法反抗，无法报仇，也没有法律的保护，所以我们就肆无忌惮地杀害它们。

然而，因果面前人人平等。你活着的时候进监狱是小事，将来死后进地狱才是大事！我们不敢杀人，怕进监狱，怕对

方报仇，却敢杀害这些无辜的众生。要知道你将来要去的不是监狱，而是地狱！要遭受的不是报仇，而是报应！

希望大家不要再杀生了！我们要断除其他的恶行不容易做到，但是不杀生很容易就能做到。现在的社会都讲自由、平等、和谐，其实任何生命都需要自由，需要平等。真正的和谐不是仅由人来营造的，而是由所有的众生共同来营造的。

从利他心的智慧中得到快乐

虽然我们已经学佛了，但心里还是不敞亮，与他人相处还是不和睦。在家里觉得受委屈，在道场、单位也觉得受委屈。什么时候才能没有委屈？放下自私自利，真正成就利他心的时候，才能没有委屈。

虽然我们已经学佛了，但心里还是不敞亮，与他人相处还是不和睦。在家里觉得受委屈，在道场、单位也觉得受委屈。什么时候才能没有委屈？放下自私自利，真正成就利他心的时候，才能没有委屈，否则在哪里都一样。

你觉得委屈、烦恼、痛苦的时候，应该仔细观察，这是因为什么？这是因为你有自私自利，因为你没有利他心，因

为你不会圆融他人。一切矛盾、痛苦、烦恼，都是因自私心而来的。你自私自利，他也自私自利，这样相互之间肯定不会有和睦，不会有幸福快乐。

现在，我们要做的就是竭尽全力断除自私自利心，想方设法修持利他心。相续中真正有了利他心，暂时的利益和究竟的功德就都有了。如果大家想福德资粮、智慧资粮圆满，想永远地摆脱烦恼、痛苦，就要修利他心。

修利他心，就是让你换角度，把自己放在他人的位置上思维。他那样说，那样做，也有他的理由——其实他和你一样，也认为自己是正确的。世间人就是这样，总是互相争。谁暂时弱，谁就失败，处下风；谁暂时强，谁就胜利，占上风。处于下风的那个人就会觉得受委屈了，心不甘，情不愿，但又没有办法，只得随顺对方。你能够修利他心，站在他人的角度想，换位思考后就没有烦恼、痛苦，就没有委屈了。不会换角度，这是没智慧；会换角度，这是有智慧。大家要做一个有智慧的人，不要自寻烦恼。



行菩萨道，从最有缘分的众生做起

虽然是为了一切众生，但是去修行的时候，还是要从自己身边这些有缘分的众生做起，先把与自己最有缘分的众生度好，然后再慢慢扩大范围。

做任何功德，都应该有前行发心殊胜。要发什么样的心呢？要发菩提心。如果没有发菩提心，我们所做的一切都无法成为菩提果的因。菩提心分很多种，有胜义菩提心，也有世俗菩提心。胜义菩提心是一地以上的菩萨的发心，世俗菩提心是一地以下的菩萨的发心。愿菩提心和行菩提心都属于世俗菩提心。

愿菩提心要具足两个条件：一是为了度化三界六道一切父母众生；二是发自内心地渴望修持成佛，下决心要修持成佛。它有两个特点：一个是对众生的悲心一定要强烈；一个是对众生的悲心是平等的，面对的是法界所有的众生。为了某某众生，或者为了一部分众生想修持成佛，都不属于菩提心。

虽然是为了一切众生，但是去修行的时候，还是要从自己身边这些有缘分的众生做起，先把与自己最有缘分的众生度好，然后再慢慢扩大范围。我们发了菩提心以后，不是不要家，也不是不要照顾这些家人，我们更需要家，更需要照顾家人。把家里的事做好，为家人做家务，都是行菩萨道。

这些家人是与我们最有缘分的众生，最需要我们的众生，

也是我们的冤亲债主，我们应该先度化这些众生。今生今世的父母儿女，跟我们有特殊的缘分，在同一个环境里，互相都会受一些影响。我们做不好的话，很容易伤害这些众生；我们做好了，很容易利益这些众生。好好关心、照顾家人，没有私心，不求回报地去付出，不可能不感动人心，不可能感化不了他们。

我们以前对他们也关心，也照顾，也付出，但都是自私的，都因为是“我的”——“我的”家人，“我的”儿女，“我的”亲朋，“我的”好友。这都是一种私心。我们现在之所以关心他们、照顾他们，是因为他们是众生，是与我们最有缘分的众生，是最需要我们的众生。这样发心，念就变了，就转了。我们这样关心他们，照顾他们，为他们付出，也是一种菩萨行。

平等的生命

无论是人，还是动物，都有生命，都有生命的价值，动物的生命和我们的生命都一样珍贵。

无论是人，还是动物，都有生命，都有生命的价值，动物的生命和我们的生命都一样珍贵。如果不相信，你就到动

物的世界，到鸡的世界问一问，它们肯定都会说鸡的生命重要、珍贵，在鸡的世界里，你是个怪物。它们认为自己能飞，而这些怪物飞不了，连跑、走都费劲；自己一年四季只穿一件衣服，吃的也简单，出去走一走，顺便就吃饱了；人特别麻烦，要买、洗、做……我们不能只站在人类的世界，站在人类的环境考虑。如果我们站在其他动物，站在鸡的世界考虑，我们的生命就没有价值，生存就没有意义了。人类每天为了生存不择手段，伤害了那么多众生。虽然不能说鸡不伤害其他众生，但是它们伤害的特别少。我们误认为人的生命比我们杀掉的那些动物的生命要珍贵，因为它们在人类的世界里无足轻重、无关痛痒；殊不知，在这些动物的世界里，它们也同样地这样看待人类，对它们来说我们也是无足轻重、无关痛痒的。佛在经中讲，各有各的因缘，各有各的因果，所以不能说人就重要。

前面也讲了，如果我们没有好好地利用人身去学佛修行，没有承办解脱成佛的事业，就真的和畜生没有什么区别，甚至很多时候还不如畜生。所以，众生都是平等的，不要去侵犯强者，也不要去欺负弱者。

其实如果想侵犯那些强者，而不被它们报复是不可能的，因为它们会怨恨我们。为什么我们经常有各种各样的事，有这么多的不顺？就是因为有冤亲债主。一方面是他们来讨债，另一方面是自己的业力现前。你修自他平等，像帮助、利益自己一样地去帮助、利益众生，这样才能了缘，了债，最后才能了脱生死。如果真想解脱，真想成就，这是必经之路。为众生实际上就是为自己，利益众生实际上就是利益自己，成就自己。

怎样具足弘法利生的能力

那些大德高僧，真正的具德上师是怎样弘法利生的？那是需要一定能力的，这个能力就是发心。发心到位了，一切都到位了；发心不到位，一切都不会到位的。

现在的人脑子热得快，同修道友之间也是，初次见面，互相刚有一点了解的时候就很亲密，几天以后就开始发生矛盾了，结果是双方都起烦恼了，都造业了，就是因为没有善巧、方便。

积功德、做善业都要慢慢来，不要太着急，否则容易变成恶缘。有的人特别着急，这不是着急的事。机缘真正成熟的那天，不用你特意联系，善神护法自然就给你联系好，安排好了。

我们看那些大德高僧，真正具德的上师是怎样弘法利生的？那是需要一定能力的，这个能力就是发心。发心到位了，一切都到位了；发心不到位，一切都不会到位的。虽然说弘法利生是我们的事业，是我们最终要做的事情，但需要机缘成熟。

帮助他人、饶益众生需要有一定的能力。我们现在有这么好的学佛修行的条件，自己好好发心、发愿，好好修持，机缘成熟了，什么都会有。如果机缘不成熟，一切努力都是徒劳的，勉强也没有用，无论怎样勉强，也不可能达到目的。即使有了一些机缘，也是暂时的，也是害己害他的。就像两

个不会游泳的人同时落水，谁也救不了谁，最后都被水冲走了一样。没有能力，谁也帮不了谁。

想帮助他人、利益他人是可以的，但是要先帮助自己，利益自己。先自觉后觉他，先自度后度他。自己都没有觉悟，怎么能让众生觉悟呢？自己都没有得度，怎么能度化众生呢？这是非常重要的！

我们要摄受哪些众生

摄受众生，就是要接纳众生。无论众生是美，是丑；是善，是恶；是愚痴，还是颠倒；都一样能以慈心、悲心去接纳、度化。

摄受众生对佛来说是一种最大的供养。因为佛把所有的众生都视为自己身上的肉，佛把所有的众生都视为自己的独子——家里唯一的儿子、女儿。你去接纳众生、度化众生的时候，佛就高兴了："这个人太好了！"尤其是你去接纳那些比较丑陋、愚痴的众生的时候，佛可能更高兴。

对于那些看起来比较顺心、比较顺眼的众生，就想多看看，多接触接触；不顺心、不顺眼的就尽量躲。对于那些比较善良、比较慈祥的众生，就想多看看、多接触接触；脾气

不好的，态度不好的，就躲得远远的，根本不想见，不愿意接触。对于那些比较有智慧的——所谓的上师、大德，就跑去见；遇见疯子、乞丐，就躲得远远的。这不叫摄受众生。

摄受众生，就是要接纳众生。无论众生是美是丑，是善是恶，是愚痴还是颠倒，都一样能以慈心、悲心去接纳、度化。要摄受的是什么样的众生？就是你最讨厌、最反感的人，最不想见面、最不想接触、恨之入骨的人。

“他对我太好了，对我有恩德……”然后去接纳，这样做没有用，是自私，不叫摄受；对方稍微有一点点态度不好了，就再也不去见了，再也不去接触了，这不叫摄受。想摄受众生吗？想接纳众生吗？如果想，就应该以一颗平等的心，去接受那些鬼神恶魔、怨敌仇人……

把握自己是利益众生的前提

什么是“把握自己”？在发利他心、做利益众生事情的时候，不能染污自己，不能舍弃道心。

有的人觉得自己是大乘行者，现在应该去利益众生。这样想是没有错的，但是发菩提心和行菩萨道的时候，第一要把握自己，第二要帮助别人。什么是“把握自己”？在发利

他心，做利益众生事情的时候，不能染污自己，不能舍弃道心。有利他心是好事，有想帮助他人的心是好事，但是必须要在能把握自己，能保证自己相续清净的基础上。

如果按世间的角度来说，“我是好心，我完全是为了对方。”也许你当下的发心是好的，但是世间和出世间的标准是不一样的。佛法里讲，利他还要有智慧，有智慧地去发利他心，有智慧地去做利他的事情。如果盲目地去做利益众生的事情，这本身就没有智慧的摄持，所以这个发心本身就有问题。如果没有以智慧摄持，盲目地去接触众生的话，最后把自己都染污了，不仅是自己下地狱，还要带一群人下地狱，这是多大的过失啊！

当你能护持自己的相续，以正知正见守护自己的三门，以正知正见为最究竟的朋友，和它形影不离；然后你再到世间，到红尘中，去接触这些众生。这时，第一，不会染污自己；第二，一定能利益对方。虽然每个人的缘分不同，根基不同，利益众生的程度也不一样。有的能直接利益，有的能间接利益；有的能当下度化，有的能将来度化。但此时你以菩提心、清净心去接触众生，帮助众生，对众生只会有利，不会有害。

菩提心说起来很容易，但是要做到非常难。有清净戒律的基础，有圆满智慧的摄持，这样的利他心才是菩提心。为什么首先要修出离心呢？为什么要断除对世间的贪着呢？如果你没有断除对世间的贪着，就去接触红尘，接触社会，你就完了——要么哪天就贪人贪钱，要么哪天就贪名利贪地位，最后自己也陷进去了，破戒了。世上有很多人，为了暂时的利益，拿佛法造业，污染众生的相续。我希望你们以后不要

这样“度化众生”。

因地学修为得果，果地学修为度他

无论在因地的时候，还是在果地的时候，都要礼敬诸佛。在因地的时候，自己还没有证得菩提果，为了自己能证得菩提果而礼敬诸佛；成佛以后，到了果地的时候，自己已经证得菩提果了，已经圆满了，还要礼敬诸佛。

普贤行愿包括在十大愿王当中：1、礼敬诸佛；2、称赞如来；3、广修供养；4、忏悔业障；5、随喜功德；6、请转法轮；7、请佛住世；8、常随佛学；9、恒顺众生；10、普皆回向。十大愿王含摄一切佛菩萨的心愿，我们学修普贤菩萨的十大愿王，实际上也就学修了一切佛菩萨的愿行。普贤菩萨的十大愿王，愿愿都是无尽愿——无有穷尽的。

比如说，恒时礼敬诸佛无有穷尽。无论在因地的时候，还是在果地的时候，都要礼敬诸佛。在因地的时候，自己还没有证得菩提果，为了自己能证得菩提果而礼敬诸佛；成佛以后，到了果地的时候，自己已经证得菩提果了，已经圆满了，还要礼敬诸佛。

“道就像船，船是过河用的，过完河了，还留着船干什么？成就了，圆满了，证得菩提果了，还做这些干什么？”自己已经圆满了，对自己来说不需要，但是还要表法啊！我们都是大乘行者，发的愿都是自觉觉他、自度度他。仅仅自己觉悟了不行，还要让众生觉悟。自己的觉行已经圆满了，但是众生的觉行还没有圆满；自己已经到达彼岸了，但是众生还在六道里。

摄受众生有四种方法，第一布施，第二爱语，这两点都不是很重要的；最重要的是同事和同行——和众生做同一件事，有一个共同的行为，这样才能帮助众生，才能度化众生。否则，你就是在鹦鹉学舌。你教鹦鹉说：“不要杀虫，不要吃虫。”它也会说：“不要杀虫，不要吃虫……”但是它会一边说一边杀，一边说一边吃。

佛菩萨是不会这样做的。成佛了以后，不是在那边只享受，只做“老大”，指挥众生做这个，做那个。现在有的人说：“没有事，我是大成就者了，什么都可以了，可以吃、喝、玩、乐……”释迦牟尼佛在印度的菩提树下示现成佛以后，就不学、不修，只在一边吃喝玩乐了吗？没有！成佛了以后，应该更精进，对自己要求更严格。因为对一个大乘行者来说，众生的解脱比自己的解脱更重要。



最殊胜的功德

在所有的功德里，利益他人的心是最殊胜的。

在家里有利他心，这个家就会和谐，就会幸福；在单位里有利他心，这个单位就会和谐，就会幸福；在一个民族或国家里有利他心，这个民族或国家就会和谐，就会幸福；如果在整个世界里有利他心，那么整个世界就会和谐，就会幸福；如果在法界里所有的众生有利他心，那整个法界就会和谐，就会幸福。和谐、幸福来自于利他心，利他心就是去掉自私自利、真心实意地奉献和付出。只有消除了自私自利，才能真正地奉献和付出。无论在哪里，只有存有利他心，才能真正地感动对方。

很多人都说："别的不敢说，但是我对家人、对儿女是真心实意的，没有任何的自私自利。"这说明你还是没有意识到：你为什么这么爱家人？为什么肯为家人付出呢？最根本的原因就是自私。在前面讲过，佛为什么让你破除我执，放下自我？如果你没有放下自我，没有破除我执，就不会有真正的利他心。在家里，你关心、照顾、爱护家人，为他们付出是没有错的，但是你不能自私。"我不自私啊！"你没有放下我，怎么不自私呢？你为什么关心、照顾他们？就因为他们是"我"的家人，是"我"的儿女，都是由"我"来带动的，主要因为是"我的"，应该把这个"我"去掉。

"家人"有很多，"儿女"也有很多，你会这样关心、

照顾、付出、爱他们吗？不会的！没有别的，就是因为他们不是“我家的”，不是“我的儿女”，还是因为这个“我”。你对家人再好，付出得再多，为什么感化不了他们？为什么感动不了他们呢？还是因为自私。如果你有真正的利他心，真正能无私地奉献，人心都是肉长的，能感化不了他们吗？大家要明白，问题出在哪里。佛为什么说要“破我”？就是为了这个。所以，要破除“我”，要放下“我”，要把“我”去掉。

如果没有“我”的带动，没有“我执”的动力，你还会这样爱家人，为他们付出吗？会的！但这个时候是以悲心和愿力爱他们，为他们付出的。这个时候你的心态变了：“因为他们是与我最有缘分的众生，最需要我的众生，所以我更格外地、特别地照顾他们。”

虽然所有的众生都是你的父母，你的儿女，但是不一样。在此生当中，你的家人是与你最有缘分、最需要你帮助的众生，所以你要帮助他们，要为他们付出。这样为他们付出，才叫真正的利他心。这是一个纯净的利他心，如果能这样无私地奉献、付出，无论家人是否按你的要求，是否有回报，你心里都不会有任何的怨恨。因为你知道众生对自己有恩，自己奉献付出是为了报恩，没有图别的。如果你有要求，求回报，按你的要求就高兴；不按你的要求就不高兴。有如是回报的时候，心里就高兴；没有回报的时候，心里就不高兴。这都是因为你有自私心。

如果你没有自私心，有真正的利他心，就能对众生生起感恩心。因为你知道要报答众生的恩，也知道众生是自己种福的福田，然后发利他心，能积累自己的善根和福德。如果

没有众生，自己怎么能发心呢？没有众生，自己怎么能积累福德资粮啊？这样一想，无论家人怎样对你，你心里就没有怨恨，也没有痛苦了。这样去付出，你就能感化众生了，家人自然就佩服你了。如果在单位，也能这样无私地去奉献、付出，也同样能感化领导和同事。在社会上也是如此。你有一个纯净的利他心，在他人眼里，这是最美的；在他人心里，这是最伟大的，所以他人不可能不服从你，不可能不被你感化。所以，所有的功德里，利他心最殊胜，大家一定要记住这句话。

我们在生活中，能不能这样落实一下？能不能发纯净的利他心、菩提心？刚开始在家里发，对家人发；然后在单位发，对单位的同事、领导发。先对跟你关系好的人发，慢慢地到社会上发，对所有的众生发，按次第逐渐发，这也是“次第勤修学”。口头上说慈悲心、菩提心，无我、空性没有用，别总挂在口头上。在山上寺庙里，身边也有不少众生，能不能对他们也发点利他心？不要太自私了！供灯的时候，供水的时候：“这个位置好，我要在这个位置；这个地方方便，我要在这个地方；这个座位舒服，我要在这坐一坐……”不要这样。发利他心，才是真正的、最殊胜的功德！



怎样修持自他相换菩提心

如果真心想摆脱所有的痛苦，想获得永恒的安乐，就要修自他相换菩提心。

每个人都不愿意感受痛苦，如果真心想摆脱所有的痛苦，想获得永恒的安乐，就要修自他相换菩提心。众生遭受痛苦的时候，愿将这种痛苦拿到自己的身上；自己获得幸福、安乐的时候，愿将这种幸福、安乐施舍给众生。从内心里想把所有的快乐、顺利、好处都献给别人，所有的损失、伤害、痛苦都拿到自己身上。自己遭受痛苦的时候，把他人的痛苦放在自己的身上，替他人受苦；他人享受快乐或福报的时候，真心地随喜。把自己的快乐、幸福施舍给众生，让众生的快乐、幸福更加增上，这叫自他相换菩提心。

我们还可以通过呼吸修自他相换菩提心。呼气的时候，呼出了白色的气，代表自己的快乐幸福、善根功德都进入了众生的相续；吸气的时候，吸进来的是黑色的气，代表众生的痛苦不幸、烦恼业障都纳入了自己的相续。在生活中、工作中遇到事情，遇到困难、坎坷、挫折了，这个时候也可以修自他相换。遇到老人、病人，或者遭受艰辛困苦的人，也可以修自他相换。

很多人都害怕，不敢修自他相换。“如果真要承受他人的病或魔，多可怕啊！他人的冤亲债主会不会找上我啊？”因果不虚，丝毫不爽，自作自受。他人的病不可能跑到你的

身上来，他人身上的魔也不可能到你的身上来。这样发心发愿，其实是磨练心的最佳方法：要去掉自私自利，才能对治我执、我爱。修行就是要驯服这个私心，通过这些方法才能彻底打开我们的心胸，把狭隘的心胸打开了，才不会有这么多的烦恼、痛苦；否则，无论你到哪里都一样，都会烦恼、痛苦。

修自他相换还是驱魔、去病最好的方法。尤其是当我们遇到身体不舒服，遇到坎坷、磨难的时候，不应该逃避，不应该只想自己早日解脱，而要修自他相换，要承担所有众生同样的痛苦，让他们解脱。

以前在藏区，有人得了麻风病，于是把家里所有的东西都舍掉，到山上修自他相换，后来病痊愈了，也成就了。自他相换是消除业障、病障最好的方法。尤其是在遭受病苦、磨难的时候，不要怨天尤人。要知道，有病，有磨难，是自己的因果，现在业力现前了，这个时候应该替所有的众生受苦，愿所有的众生都能解脱，获得安乐。“在这个世界上肯定有无数病魔缠身，业力现前，遭受痛苦的人，那么就让这些不幸都到我的身上来，由我来承受这些众生的痛苦，愿这些众生都能离苦得乐！”你能这样勇敢地面对，这样发大愿，心量一打开，心里一亮堂，这些病就会立即消除，魔就会立即消失。心正，一切正，就没有邪了。

遇到逆境的时候不应该害怕，但是很多人都心慌意乱。其实上师善知识早就给你预备好了最殊胜的妙药，可是我们到时都忘了，去采取一些别的方式——这些方式都不是究竟的。这个时候你应该用菩提心妙药，发菩提心，这样就能彻底解决问题。

在地狱里感受痛苦的是宿世的儿女

沉溺在六道轮回中，在无穷无尽的苦难中饱受煎熬的地狱道、饿鬼道、旁生道的众生，都是我们宿世的父母和儿女啊！

我们得到人身了，闻到佛法了，还有修习大乘佛法的因缘与福德了，首先要问一问自己："学佛修行是为了什么？是不是为了解脱，为了成佛？"如果你真心想解脱、想成佛的话，就应当负起利益众生的重任。

大家仔细想一想，沉溺在六道轮回中，在无穷无尽的苦难中饱受煎熬的地狱道、饿鬼道、旁生道的众生，都是我们宿世的父母和儿女啊！假如你知道了自己现世的父母和儿女在地狱里，感受着极大、难忍的痛苦，心里会怎么想？

前世的父母和今世的父母有什么区别？前世的儿女和今世的儿女有什么区别？比如，你去年生的儿子和今年生的儿子有什么区别？只是时间上的区别，一个早一些，另一个晚一些而已。我们现在对今世的儿女那么溺爱、执着，对宿世的儿女就不愿意管了。为什么这样呢？还是没有懂得轮回，没有深信因果！问题就出在这里。

现在很多人都修这个法门、那个法门，其实都没有真正地进入佛门，连最基本的六道轮回、三世因果这些道理都没有明白。首先要懂得轮回，深信因果，然后再进一步地学修佛法，才会真正地领悟佛法，之前是不可能的。也许你在表

面上掌握了一些知识，但如果没有懂得佛教这些最基本的理念，你所得到的都不是真正的佛法。真正的佛法是从六道轮回、三世因果这些理念上建立的。

如果你真心想学佛修行，真心想解脱成佛，修其他高深的法门暂时都不重要，功夫要首先下到基础上，一步步地修，最后才能成就；否则，是不可能成就的。

苦乐之因

最好不要生起怨恨，即使生起了怨恨，也应该像写在沙滩上的字，令它很快消失；而任何时候都不能忘记别人的恩德，就像刻在石头上的字，经久不褪，历历在目。为什么要这样做呢？因为任何时候，仇恨都是痛苦的因，感恩都是快乐的因。

曾经有两个人结伴去一个地方。一天两人发生了矛盾，甲被乙打了一巴掌，甲把这件事写在了沙滩上；过了几天甲掉进了河里，被乙救了起来，甲把这件事刻在了石头上。乙不明白，就问甲。甲回答说，最好不要生起怨恨，即使生起了怨恨，也应该像写在沙滩上的字，令它很快消失；而任何时候都不能忘记别人的恩德，就像刻在石头上的字，经久不

褪，历历在目。为什么要这样做呢？因为任何时候，仇恨都是痛苦的因，感恩都是快乐的因。

无始劫以来，在流转轮回的过程中，一切众生都做过我们的父母，也都做过我们的敌人。众生无数次地利益过我们，对我们有恩；也无数次地伤害过我们，跟我们有仇。但是我们不能计较他们对我们的伤害，要忆念他们给予我们的帮助与恩德。因为我们要解脱，要成佛，如果继续沉浸在他们对我们的伤害中，就无法获得暂时与究竟的安乐，只会感受痛苦。

痛苦是怎么来的？去执着众生对我们不好的地方，然后生起嗔恨心，不择手段地想报复他们，这种不清净的心念不仅在当下使我们感受痛苦，还会导致我们继续造恶业，将来仍要感受恶果。无论在世间，还是出世间；无论是暂时，还是究竟，这种记恨、报复的思想和行为都只会给我们带来更深切的烦恼和痛苦，不会给我们带来快乐和幸福。所以我们要去掉这些想法，不能从众生曾经伤害过我们的角度去考虑。快乐是怎么来的？如果去忆念众生对我们的帮助、利益与恩德，我们的内心当下是快乐的、清净的，并且进一步地想报答他们，这样会给我们带来暂时与究竟的快乐。

一个是痛苦的因，一个是快乐的因。如果我们想获得快乐，不愿意感受痛苦，就要忘记怨仇，时刻忆念众生对我们的帮助和恩德，甚至想着要去报答恩德，这样，才能断除痛苦的因，增长快乐的因。

听从佛安排，才能无挂碍

在佛的“单位”里，你就是个“员工”，给你安排什么，你就做什么；让你怎样，你就怎样……这样，你自然就放下了，自然就无挂碍了。

受用供养，是发愿将自己的衣食住行等所有的一切，都变成佛或上师利益众生的一种方便。有的人也许会有疑惑：“如果都供养了，那我吃什么，穿什么，用什么啊？”供养是心里能放下。你现在已经学佛，已经修行了，快要弘法利生了，那你吃、穿、用等所拥有的一切，也都变成弘法利生的一种方便了。如果有这样的发心，你也可以留着自己吃、自己穿、自己用；你所用的、所拥有的、所获得的这一切，也可以说是佛或上师赐给你的，现在你吃、穿、用也是为了保护这个工具。

心到位了，一切都到位了，重要的是心态能放下。“我要吃好的、穿好的、住好的、用好的。”不要这样贪求，一切都听上师三宝的安排。给你多少，你就用多少；让你快乐，让你痛苦，这都是上师三宝的事，不用你操心。你的身口意都已经供养给佛、上师了，已经变成上师三宝弘法利生的工具了，所以要保护好自己的身体。

你在心里能真正做到供养一切了，就没有挂碍，没有贪恋了。在佛的“单位”里，你就是一个员工，给你多少你就吃多少，给你多少你就穿多少，给你什么你就用什么，这就

可以了。你到人间来，是“单位”安排你出差的，你的任务结束了，一切就都不是你的了。你这样想，自然就放下了。为什么还非要执着“我的”，“我多要点，我要好的”？这是不如法的！说明你还在勉强、执着，没有随缘，你也会因此而烦恼、痛苦。如果你不执着，不这样勉强，一切都听从命令，服从安排，就不会有这些烦恼和痛苦。出家和在家也一样：你现在出家了，是你需要示现这样的身份；你现在在家，也是你需要示现这样的身份——这都是上师三宝的安排，所以没有什么可执着的。

你的身口意三门是佛的，一切受用是佛的，自己所积累的这些善根和福德也是佛的。一切都要听从佛的安排：让你下地狱你就下地狱，让你到西方极乐世界你就到西方极乐世界。到时候下地狱，你就要心甘情愿地去，这是佛给你安排的任务，是让你到地狱里度化众生；有时也会安排你到西方极乐世界去，让你休息一段时间，让你在阿弥陀佛面前再修修，巩固一下定力和智慧，增加度化众生的能力，然后乘愿再来，到时候有可能又给你安排到地狱里去。因为你不希求解脱，所以你对轮回没有恐惧心，对涅槃也没有贪求心，这样，你心里自然就没有挂碍了。



怎样把佛的事业融入相续

如果你放下了自我，断除了对世间、对身口意三门的执着，当下你就有福德、善根了，佛的事业当下就融入你的相续了。

做供养的时候，很多人这样想：“佛对我太慈悲了，上师对我的恩德太大了，我应该把自己的身口意都供养给佛，供养给上师。”意思就是要报答佛和上师的恩德。其实佛不需要，上师也不需要，包括他们的弘法利生事业，也是靠众生的福德和机缘。众生如果没有福报，没有善根，佛的事业再广大，也利益不到众生；众生如果有这个机缘，有这个福报，佛的事业随时都会有。

佛的事业任运自成，恒常不变，无处不在，无时不在，主要是众生有没有这个福报和善根。哪里有众生的福报和善根，哪里就有佛的事业，哪里就有佛在度化众生。众生什么时候有福报、有善根，什么时候就有佛的事业。哪一个众生有福报和善根，佛的事业就在他身上，就在他的相续中。

其实佛的事业不需要靠其他什么外在的因缘。那众生做身口意供养有什么用呢？这是放下自我的机会，放下贪着身口意的机会。如果你放下了自我，断除了对世间、对身口意三门的执着，当下你就有福德、善根了，佛的事业当下就融入你的相续了。

自己的身口意供养佛，同时能断除对身口意的执着，自

己的身口意要变成弘法利生的工具，这样自己的身口意三门也就清净了。三门清净了，也就永远地解脱烦恼、解脱痛苦了，福德和智慧也就都圆满了，也就获得永恒的安乐和幸福了。这都是你解脱的方法，圆满的方法。

身口意供养给佛，看似你对佛太好了，看似你在帮助佛；实际是佛对你太好了，是佛在帮助你，要明白这个道理。

怎样才能做到真正的随喜

真正的随喜不是在口头上说的，而是在内心深处有一个随之欢喜的心态。

随喜他人所做的功德，说起来容易，做起来难。真正的随喜不是在口头上说的，而是在内心深处有一个随之欢喜的心态，所以一般来说很难做到。做到真正的随喜，要具足两个条件：

第一，从胜义谛来讲，有无我的智慧。放下自我了，才能真心实意地随喜他人的功德。

我们听到、看到别人在做功德、做善事，心里能真正生起那种无伪的欢喜之心是非常难的。因为凡夫都有贪嗔痴慢

疑这些烦恼，而烦恼之根就是我执。如果没有放下自我，没有无我的智慧，就无法能够去除我执；如果有我执，这些烦恼就无法根除，一遇到对境时，嫉妒心自然就会浮现出来，所以很难生起真正的欢喜之心。

第二，在相续中生起愿、行菩提心。尤其是生起愿菩提心后，才能生起欢喜心，才能真正随喜他人的功德。

为什么呢？因为要生起愿、行菩提心，首先要有慈悲心，而慈悲心的基础是知母、知恩、报恩。真正知道一切六道众生都做过我们的父母，他们对我们的恩德和现在的父母一样，所以要报答他们的恩德。这些想法都是真心实意、发自内心的。在这样的情况下，如果他人积累功德与善根，得到好处与利益了，相续中自然就能生起欢喜之心，因为我们有报恩的愿望。为众生承办一些利益，本来是我们要做的事，现在我们不用为他们做什么，他们自己就有功德和善根了，自己就能得到解脱和成就了，我们肯定会非常高兴地随喜！比如，今天你要帮助某人做一件很麻烦的事，但他自己解决了，不用你帮了，这时你一定会非常欢喜。

如果不是这两种情况，在其他的情况下，就不能说是真正的随喜。

随喜应该是平等的，有分别的随喜不是真正的随喜。比如，你的儿女在外面做了一件好事，你肯定会发自内心地欢喜，但这不是此处讲的随喜。平等的随喜是对谁都一样，无论是恩人或仇人，喜欢或讨厌的人，都能对他的善根、功德生起欢喜之心，这才是真正的随喜，才会有极大的功德。

饶益众生是佛法

我们皈依佛法以后，不能再恼害众生，连这个念头都不能有。虽然现在做不到，但是要尽心尽力，慢慢地必须要做到，这样才能把正法融入到自己的相续中。

我们皈依佛法以后，不能再恼害众生，连这个念头都不能有。虽然现在做不到，但是要尽心尽力，慢慢地必须要做到，这样才能把正法融入到自己的相续中。

法本身是饶益众生的，如果你恼害了众生，就等于违背了佛法。不能恼害众生，包括对自己的家人也不能恼害。你不能为了修行、为了念佛而恼害自己的家人，一定要好好地关心、照顾他们，让他们高兴，让他们满意。这就是饶益众生，这就是佛法！为了学佛，你到处乱跑，家扔了，孩子也不管了；在家里也是如此，一进佛堂，把门一关，什么也不顾，家务不干，饭也不做，孩子的学习也不管，丈夫下班回来也不给他做饭，让家人伤心、起烦恼，让他们痛苦，这都是恼害众生。

有的家庭，太太或者先生信佛了，家就不像个家，人也不像个人，家里也没有快乐的气氛了，这样学佛、念佛没有任何功德。你已经违背了佛法，你所修的法，根本不是正法，而是邪法。这样念佛，这样修行，不能解脱，别想往生成佛，不可能！那怎么办？把家里的事情做好，好好了缘、了债——不管是大事，还是小事；不管是家里事，还是家外事，样

样都要做好。把家里搞得整整齐齐、干干净净，让他们高兴、满意，让家庭幸福起来、快乐起来——这就是信佛，这就是学佛，这就是念佛！

如果我们在家里、家外到处恼害众生，我们虽然在表面上念佛、诵经、持咒，其他的功德也做得很多，但这都是表面上的。实际上，你的相续已经脱离了佛法，这样修行就没有意义了，因为你断不了烦恼，改变不了习气。

现在很多人都是如此。虽然念佛念了很多年，学佛修行了很多年，但是没有一点点改变和进步，烦恼依旧，痛苦依旧，习气、个性还是那么恶劣，那么顽固。越学越糊涂，越修越痛苦，越修越有压力。身体没有变化，甚至越来越不好了；工作没有变化，甚至越来越不顺利了；家庭没有变化，甚至越来越不和睦了：所有的一切都没有一点点的转变。如果自己不转变，周围的一切就不会转变。

想改正别人，先改正自己；自己转变了，一切都会转变。改正自己这些错误的思想和行为，一切都会好。把自己的心放平了，一切都会风平浪静，不会有任何的违缘与障碍，不会有任何的矛盾与冲突；把自己的心放正了，一切都会一帆风顺、心想事成。学佛就要这么学，修行就要这么修，别盲修瞎练，盲修瞎练没有任何意义，还会通过佛法造业。

佛法是不恼害众生的，饶益众生就是佛法。如果你恼害众生、伤害众生了，那就违背佛法了。丝毫也不伤害众生，连这个念头都不能有。刚开始想做到是很难的，但是慢慢改，有一天就会做到的。

放低自己

我们无论是在家里、在单位，还是在其他地方，任何时候对任何人应该都是同样的心态。对亲人、仇人，善人、恶人等一切众生，都不能有轻视和怠慢，应该恒时把自己放在最低处，把别人放在最高处。

我们无论是在家里、在单位，还是在其他地方，任何时候对任何人应该都是同样的心态。对亲人、仇人、善人、恶人等一切众生，都不能有轻视和怠慢，应该恒时把自己放在最低处，把别人放在最高处。你能把自己放在最低处，实际上你就在最高处；如果你把自己放在最高处，实际上你就在最低处。

有些人有了一点世间的学问、技术、势力，或者在修行上有了一点功德和成就的时候，就特别傲慢，开始看不起别人。其实你所拥有的这些，相比较佛法而言，算不上什么。你再有学问，也是愚痴、妄想、颠倒，因为没有掌握诸法的实相；你再有知识，只能是增加分别、妄念，与诸法的事实真相、真理相背离；你再有财产、权势，也是属于世间、属于轮回，离不开无常的本性，超不出轮回的范围。我们从小到大，一直都在奔波忙碌，历经坎坷，付出了很多的心血，但从没得到过真正的幸福、快乐！由于诸法无常的本性，所谓名望、地位、财产、权力等世间的成就，犹如在沙滩上盖的建筑一样，最后只会剩下一堆沙子。

末法时期，众生的福报越来越小，烦恼越来越重。只会考虑自己，从来也不考虑别人。人人都把自己看得非常重，认为自己比谁都强，把自己摆在最高处，处处想压制、限制别人，不让别人超过自己。靠一些自私自利的手段，虽然暂时获取了世间的利益，权力大，势力强，名利多，但造下的恶业也越多越重，将来要感受极大难忍的痛苦。

眼光要放长远，不要太短浅；心胸要打开，不要太狭窄。一切痛苦的根源是自私自利，一切快乐的来源是饶益众生。饶益众生，实际上是你自己得到了利益。所以恒时放低自己，谦虚起来，学习别人的优点和功德，改正自己的缺点与不足。这样别人也会关心你、尊重你、崇敬你。想获得永恒的幸福、快乐，就要这样去做。

认真不执着，放下不放弃

我们无论做什么事都要认真，无论修什么法都要认真。要认真，但不能执着；要放下，但不能放弃；要随缘，但不能随便。

《心经》云：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”这个道理说得容易，但真正要明白含义，要做到，

非常困难。“色即是空，空即是色。”在我们的思想概念里是矛盾的，但实际上不矛盾，这叫超越，是真正的诸法实相。

用生活化的语言简单来解释，就是我们无论做什么事都要认真，无论修什么法都要认真。要认真，但不能执着；要放下，但不能放弃；要随缘，但不能随便。

简单点说叫缘起性空：性空不离缘起，缘起不离性空，性空和缘起是双运的，一体的。“放下”讲的是空性，“不放弃”讲的是缘起，二者是双运、一体的，不是相违的，是圆融的。“要放下”，这是真空；“不放弃”，这是妙有。认真和不执着也是双运、一体的。“要认真”，这是妙有。“不执着”，这是真空。真空离不开妙有，妙有离不开真空，就是相离不开空，空离不开相。

但很多人因为不懂得其含义，弄不清楚这些，都混在一起。把执着当成了认真，把放弃当作了放下，把随便当作了随缘。我们强调做事情、修法的时候不能执着，他马上就不认真了，认为认真是执着，这是错误的。认真不是执着，执着也不是认真，不执着不影响认真，只有在你不执着的时候，才能认真。不执着的时候，才有真正的智慧；有真正的智慧，才有真正的认真；有了智慧，有了真正的认真，才有究竟、圆满的成就。我们之所以一直没有成功，没有成就，就是因为有执着，而没有认真。

不认真是罪过，不执着是解脱，这两个不一样。佛、菩萨、上师不可能不认真，但是他们没有执着心，所以这两个是不矛盾的。你们所认为的认真，实际上是一种执着！因为当你真正认真了，就解脱了。

你现在对家人、对亲朋好友很好，这实际上是一种执着，而不是认真。因为你对他们所谓的“认真”给你带来了烦恼和痛苦，所以不是认真，是罪过。认真是一种缘起的作用，是完全的解脱；而你现在的认真是一种执着，是轮回的因，完全是痛苦的。

人的一生就是一场戏，演戏的时候你要认真，不能执着。在演戏的过程中又不能糊涂，不能把这些当真，要放下，不执着。我们都会说“放下”，但很多人都放弃了。放下就是不放弃，没有放下就是放弃。“放下”是一种心态，是一种智慧，不是一种行为。“不放弃”也是一种智慧，不是一种行为。不放弃是因果不虚，是大慈大悲。我们有一句法语：“能放下一切众生，这叫智慧；不放弃一个众生，这叫慈悲。”有大智慧，才有大悲心，智悲双运！这是佛法里讲的慈悲、平等。

在上师三宝面前，每个众生不管贫富贵贱、男女老少，不管亲仇，不管是佛，还是魔，都是一样的。不放弃任何人，不放弃任何事，这才是圆满。“处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事。”还要放弃什么啊？这叫放下。这些道理虽然不太好理解、不容易明白，但通过学修，有一天一定会明白的，那时你就具有大智慧了。

佛讲众生愚痴、颠倒，就是因为这些简单的道理我们都不懂，非常容易的事情我们都做不到。事实上如果我们真的放下，就能得到，就不需要放弃，而且是永恒地不放弃。我们现在所认为的把家放下了，孩子也放下了，实际上是已经放弃了。

再比如，有的人害怕自己家里有鬼魔，就想找人把他们

送走，这就叫放弃众生、舍弃众生！你放弃了，就有烦恼、痛苦，所以放弃是罪过。当你没有烦恼、痛苦的时候才是真正放下了。所以，这些道理都一定要分清楚，要在日常生活工作中、实际行动上分清楚。解脱就是在日常的生活工作当中放下、解脱，除此以外，没有什么可放下的，也没有什么可解脱的。

我们遇到事情时，经常会说要“随缘”，但大家说“随缘”时说得太容易了。因为随缘是有大修行、大智慧的人，大成就者才能做到，一般的凡夫怎么能做到随缘呢？你们说的随缘不是随缘，而是随便。随便是造业，随缘却是一种解脱。随缘的含义很深，一切都让它自自然然，这是随缘。在心里把一切万法都看成自然，自自然然地发生，来去自然，生死自然，聚散自然，高低自然……如一个有智慧的老人在看一群玩耍的小孩一样，一切显现都知道，明明了了，不动心，不执着，这叫随缘。所以说要做到随缘很难，在没有达到随缘的境界时，还要认真地取舍与对照，这才是对的。如果还没有达到这种境界，就随缘，那是随便，那叫散乱、懈怠。这不是修行，也不会有成就。

随缘不随便，放下不放弃，认真不执着，叫二谛双运，含义都非常深。如果想把缘起性空的道理运用到生活当中，那就需要这样去运用。不能把缘起和性空都挂在虚空当中，不去做，不去落实。能做到，这就是最究竟的。虽然我们用的都是很普通、很生活化的语言，但是含义很深，要仔细去思维、体会，这样一定会有成就的。

戏中的空与有

人的一生就是一场戏，每个人都在人生的舞台上扮演着各自的角色。佛清楚地知道自己的角色，他认真而不执着，放下而不放弃，随缘而不随便，所以不会计较，也没有烦恼、痛苦。但凡夫不知道自己是在演戏，把一切都当真，执着于爱恨，总计较，然后活在烦恼、痛苦之中，这是佛和凡夫的区别。

我们看演员演戏的时候，无论是演善人，还是恶人，无论是演爱情，还是演战争，都演得特别形象、逼真，这就是缘起；但他们内心里知道自己是个演员，正在演戏，这就是性空。因为有缘起和性空这两种智慧，所以演员内心就不会受到角色的影响。他们演爱情时，心里不会有真实的贪爱；演战场厮杀时，心里不会有真正的嗔恨。因为他们知道表面上的爱恨都是虚假的，所以不会有烦恼、压力和痛苦。

人的一生就是一场戏，每个人都在人生的舞台上扮演着各自的角色。佛清楚地知道自己的角色，他认真而不执着，放下而不放弃，随缘而不随便，所以不会计较，也没有烦恼、痛苦。但凡夫不知道自己是在演戏，把一切都当真，执着于爱恨，总计较，然后活在烦恼、痛苦之中，这是佛和凡夫的区别。

我们学修佛法就是要修出这种心态：对现实不逃避、不放弃，该演什么样的角色，就演什么样的角色。父母有父母

的责任，子女有子女的义务，上学、工作、成家、生孩子，都是各自的因缘。有什么样的缘，就结什么样的缘；结什么样的缘，就了什么样的缘。可能随时要演佛，随时也要演魔，这是你的任务，必须照做；但你要明白，你只是在演戏，而不是角色中的人。

一个好演员，在演戏的过程中一定会非常用心，演得非常到位。我们既然有了这样的机缘，也要做一个好演员，要演到位，这样才能了缘了债。好好学习，好好工作，好好对待周围的有缘众生，这叫认真地演戏。如同佛有寂静相和忿怒相，我们在生活工作中也需要有恨的表情、爱的表情，但是内心里不能有爱与恨。

我们现在演的戏份，都是宿世前接的“单子”。如果你以后不想再演不好的角色了，只想演好的角色，也可以，命运掌握在你自己的手里！但是今生这场戏，我们一定要认认真真地把它演完。



放下自我，随缘尽责

你要尽责任、尽义务，就要放下自我，完全为众生、为他人付出，包括为父母、为儿女付出。

我经常说："好好学，好好修，世间的一切琐事都要随缘。"有人问："我现在只学佛、修行就行了？"是，这样就行了！但是你要知道什么是学佛修行，怎样学佛修行。学佛修行不是只坐在一个地方念一部经、诵一个咒，而是了缘、了债、了生死。

尽责任，尽义务，而且要心甘情愿、心平气和，无私地奉献付出，这叫了缘。我们现在也在生活工作，但这不叫尽责任、尽义务。因为我们都有私心，不是真心地为他人、为对方、为众生。即使奉献、付出了，也是有要求、求回报的。

你要尽责任、尽义务，就要放下自我，完全为众生、为他人付出，包括为父母、为儿女付出。比如说，我们现在也为父母、儿女做一些事情，但都是有私心的。因为你做这些事情最大的动力是"我"——"我"的父母、"我"的儿女、"我"的家人。如果你真要奉献、付出，先要把这个"我"去掉，不要这个"我"了，你能有这样的精神吗？

父母有很多，天下的众生都是父母；儿女有很多，天下的孩子都是儿女。你会这样为所有的众生付出吗？不可能！所以佛讲，你如果真心想了缘、了债，真心想为众生付出、

奉献的话，首先放下自我，把“我”去掉。

天下的父母、儿女都是你爱护的对境，这叫大爱无疆，这叫大慈大悲！你想行善，就行一个纯善；要行纯善，首先要去掉自我。当你不为自己，只为众生的时候，才是真正放下了自我。小乘虽然层次很低，但首先讲的也是破除人我执。破除人我执，就是放下自我，不然你不能了缘、了债；如果你不了缘、了债，就无法了脱生死。

要放下自我，破除我执，就要修无我的智慧。“我”没有了，剩下的就是众生了，真心地为他人、为众生，才能了缘、了债。不然的话，今天我欠你，明天你还我，互相欠，互相还，还了欠，欠了还……这叫冤冤相报，没完没了，没有尽头，这叫轮回。那什么时候才能不再欠呢？你放下了自我，真心地为众生、为他人，才不会再欠。



放松下来，圆融一切

佛法是圆融，是容纳，是恒顺众生的。有佛法，才能圆融，才能容纳，才能恒顺众生。不管站在世俗的角度，还是站在佛法的角度，只要你有圆融不了，容纳不了，恒顺不了的，就会有烦恼，有烦恼，就会有痛苦。

佛法是圆融，是容纳，是恒顺众生的。有佛法，才能圆融，才能容纳，才能恒顺众生。不管站在世俗的角度，还是站在佛法的角度，只要你有圆融不了，容纳不了，恒顺不了的，就会有烦恼，有烦恼，就会有痛苦。

学佛修行是一种解脱，受戒、持戒是一种放松。如果学佛修行、受戒持戒变成了一种痛苦，那就不是真正的学佛修行，不是真正的受戒、持戒。只有受戒、持戒，自己的身口意才能完全放松下来。佛没有让我们控制自己，更不会让我们受苦、受累。不管好坏，佛希望我们都能容纳，这样才会轻松、自在。如果你做不到，那是你自己还没有修好，是自己的问题。

圆融与容纳能否令你造业，要看发心与动机。如果你是为了自己而容纳与圆融的，那就是造业；如果你是为了众生，为了他人，没有我执我爱、自私自利而容纳与圆融的，那就是行善。

很多修行人为了自己持戒而伤害与自己最有缘分的众生，让他们起烦恼、造业，这样持戒不但没有功德，反而有

罪过。这样持戒对自己的修行是一种障碍，对他人也是一种障碍。所以任何时候都不能自私自利，一定要考虑到他人，不能伤害他人。

有时候受了一种戒，却犯了另一种戒。比如，受了别解脱戒，却犯了饶益众生、恒顺众生的菩萨戒。只要你会调整心，就不会犯戒；如果犯戒了，忏悔就可以了。修持大乘佛法完全看发心，没有自私自利之心，真心地善待一切众生，为了众生怎么做都行。用一颗真诚心、慈悲心来感化周围的人、感化一切众生，他人自然而然就会改变。倘若自己都无法改变，还能改变别人吗？

学佛修行就是要圆融、容纳、恒顺众生，那样众生肯定会理解你、尊重你，不可能排斥你，看不起你。我们的本师释迦牟尼佛，众生都崇拜他，尊重他，因为他做得好，会恒顺众生。有智慧、有方便的人，怎么做都行，都好；没有智慧、没有方便的人，怎么做都不行，都不好。在知道如何做的前提下调整好心态，只要没有自私自利心，完全是为恒顺众生，不会有任何的罪过，不会犯戒。



摧破世缘用真心

该了的缘一定要了完，该还的债一定要还清，否则无法了脱生死之苦，无法了脱轮回，无法了脱痛苦和烦恼。那么怎样才能了缘、了债呢？就是对家亲眷属等有缘众生要真心地对待，无私地奉献、付出，不能有虚情假意。

我们都知道有一天死亡会来临，但是在相续中没有生起死期不定的观念。死神随时都有可能降临，面对死亡的时候，真的非常可怕啊！那时只能依靠善根，没有其他任何办法。所以现在就要分秒必争、全力以赴地积累善根，在日常的生活和工作中竭尽全力地去了缘了债。

该了的缘一定要了完，该还的债一定要还清，否则无法了脱生死之苦，无法了脱轮回，无法了脱痛苦和烦恼。那么怎样才能了缘、了债呢？就是对家亲眷属等有缘众生要真心地对待，无私地奉献、付出，不能有虚情假意。

也许很多人都会想："我对儿女、对家人是真心实意的，一点私心都没有！"不可能！真心说起来容易，要做到难。"妄心不死，真心不活。"妄念没有断，哪来的真心？你没有放下自我，没有破除我执之前，不可能没有私心。也许是自己没有意识到，没有发现而已。

我们希望对方满意、高兴，希望对方理解自己，这就是分别、执着、妄想，这里没有真心。你对他再好，为他做的

事情再多，也只是“冤冤相报何时了”，只是欠债、还债的过程而已，所以这个缘了不了。

想了缘，就要真心地对待一切事、一切物、一切人，也就是看破放下，也就是自在随缘，无私地奉献付出。没有要求，不求回报。无论对方理解也好，不理解也好，高兴也好，不高兴也好，都这样做，这就是了债还债。如果你这样做，对方不可能不感动，不可能不感化。

有时候我们也为对方做一些事情，对他关心关心，但都是有要求、求回报的。达不到自己的要求，得不到如是的回报时，就没有动力了，还一肚子委屈，满脑子埋怨：“我对他那么好，付出那么多，他还不理解我，还这样对待我。”你有这样的想法，就说明了你不是无私地奉献付出。他有没有按你的要求做，有没有回报是另外一回事，这些跟你奉献付出没有关系。

没有要求，不求回报，才是坦荡。无论是什么样的结果，心里都是亮堂的；无论是什么样的结果，心里都是喜悦的。如果有私心杂念，最终的结果都是烦恼、痛苦；如果没有私心杂念，最终的结果不管是好，还是不好，都是快乐的、喜悦的。

我们经常讲了缘、了债、了生死。要达到这个目的，就要破除我执、放下自我，就要断除分别、妄想和执着，就要明心见性，就要看破放下。那个时候，我们才能了缘了债，才能了生死。

认真是觉，执着是迷

做任何事情，都能觉而不迷地做，定而不散地做，静而不乱地做，正而不邪地做，这叫认真。认真的当下就是成就，成就的当下就是解脱。

做任何事情，都是有程序、有次第的。我们学佛修行了，为什么没有多少进步，没有多少改变，没有多少成就呢？就是因为没有按次第、按程序学修。三主要道，第一个是出离心，第二个是菩提心，第三个是证悟空性的智慧。要仔细观察自相续，有没有出离心？如果没有，先修出离心，接下来修菩提心，然后再修般若空性智慧。如果没有出离心，就去修菩提心，不可能有成就；如果没有出离心，没有菩提心，就去修般若空性智慧，也不可能有结果。

我们现在做世间的事情也是这样，前一件事还没做好，就做另一件事。“我这个单位不行，我想换一个。”“我现在没有工作，没有什么可做了。”怎么会没有什么可做呢？我们讲了缘了债，讲的就是无论大事小事，家里家外的事，都要做，而且要用心做。

佛讲，一精通一切精通。同样道理，成就一个的当下，就成就了一切。每一件事，包括出门进门，都包含了一切；如果你能够用心地出门进门，你就解脱了。但是我们现在不是这个状态，而是做什么事都不用心，不认真，都是糊里糊涂的。我们是迷而不觉，还意识不到，反而觉得自己很认真。

认真和执着不一样。执着是一种迷，认真是一种觉；执着是一种束缚，认真是一种解脱，但很多人都分不清楚。现在很多教授、老师都给学生讲“要执着！学习要执着！做事要执着！”他们认为认真就是执着。错了，这是两回事。我们经常说“真空妙有”：要认真，这是妙有；不执着，这是真空。

如果能认真地做事，就是解脱，就是成就。做任何事情，都能够觉而不迷地做，定而不散地做，静而不乱地做，正而不邪地做，这叫认真。认真的当下就是成就，成就的当下就是解脱。

有恭敬心才能得到恭敬

你把自己放在最高处时，实际上你在最低处；你把自己放在最低处时，实际上你在最高处。

我们为什么要给佛菩萨顶礼呢？不是因为佛菩萨说：“我是至高无上的，你不如我，你必须要给我顶礼。”顶礼主要是对治傲慢心。顶礼有身顶礼、语顶礼和意顶礼三种。在这三种顶礼当中，最重要的是意顶礼，也就是恭敬心。有了恭敬心，才能对治傲慢心。

傲慢心有两个特点：一是看不到自己的毛病和过患；二是看不到对方的优点和功德。我们的家庭为什么不和睦？单位为什么不和谐呢？就是因为我们有傲慢心。我们看到的都是对方的缺点和过患，觉察到的都是自己的优点和功德，矛盾和冲突因此而产生了。

傲慢心是成就最大的障碍。有傲慢心的人无法能够改变自己，这样的人是不会有进步，也不会有成就的。总认为“我做得对”，“我说了算”，没有把自己放在低处，没有把他人放在高处，总觉得自己高高在上。有这种心态，你永远都改正不了自己的毛病和过患，也永远学不到他人的优点和功德。这种人就像石头，永远不会有柔软的时候；就像木棒，永远不会有拉长的时候。所以，我们要培养恭敬心。

什么叫恭敬心呢？第一，多看他人的优点和功德，生起欢喜心，有想学习他人的优点和功德的决心；第二，观察自己的缺点和过患，生起惭愧心，有想改变自己的决心。

我们不仅要给佛顶礼，还要给一切众生顶礼，因为他们都是我们顶礼的对境。但是我们现在还做不到这些。总觉得佛是最高的，给佛顶礼行；上师善知识有智慧、有功德，给他们顶礼也行。面对家里的众生，肯定不会顶礼，甚至会想：我最了解他，我的功德比他还大。这是一种傲慢。面对街上的乞丐或残疾人时还会想，我再怎么样都比他强！这也是傲慢心。其实众生都是我们过去的父母，都是未来的佛。如果我们能这样看，就会觉得对他们有礼貌是应该的，顶礼他们也是应该的。不管在家里，还是在单位，从心里要有这样一种恭敬、一种礼貌，才能对治傲慢心。

我们有一句法语："你把自己放在最高处时，实际上你在最低处；你把自己放在最低处时，实际上你在最高处。"为什么要这样讲呢？你把自己放在最高处时，体现的是你狭隘的心胸。或许有些人表面上跟你客气，但是在内心不会恭敬你，这样实际上你还是在最低处。

你如果能把他人放在最高处，把自己放在最低处，实际上你在最高处。因为，这时候体现出来的是你宽阔的胸怀，无限的智慧，无量的功德。他从内心里一定会崇拜你、恭敬你，所以说实际上你在最高处。这样，不管是在家里，还是在单位，你都不会和他人有矛盾、有冲突的。这样家庭和睦了，工作也和谐了，一切都和睦、和谐了，这叫修行。



心灵的营养

能学佛修行，能有佛法，生病或健康无所谓，有钱或没钱也无所谓。世间的财富或名利等，生不带来，死不带去，所以有了不拒绝，没有也不追求，非常自在轻松。一个人如果能在任何状况下都能保持这种心态，那才是真正的享受，才是真正的快乐，才是心灵取之不尽、用之不竭的营养。

为了提高生活质量，现在大家都讲营养、讲卫生。但是如果心理不卫生，心灵没有营养，再讲营养、讲卫生也没有用。最究竟的营养是心灵的营养，只有心灵上健康了，内心快乐、精神活泼了，对自己的身体才会有益，身体才会越来越健康，人才会越来越聪明，越来越有智慧。

心灵的健康来自于佛法，有佛法才能实现这些愿望。有佛法才能活得健康快乐、轻松自在、幸福美满；没有佛法，就没有这一切。不管你是为了健康长寿，还是为了升官发财；不管你是为了今生暂时的利益，还是为了究竟的解脱，唯一正确、可行的方法只有佛法。

现在很多没有学佛修行的人，都害怕疾病与死亡。一旦生病了，就着急上火，赶紧去医院，或者吃营养保健品。但如果没有修行，即使医院条件再好，食物再有营养，也不是获得健康的原因。美国是最发达的国家，医疗卫生条件好，营养学的研究也属最尖端，但在美国百分之七十的人都有心

脏病。原因就是生活压力大、烦恼重，没有一个轻松自在的心情状态。所以很多人为了保护自己的健康，虽然吃了很多品牌的营养保健品，但吃来吃去，不仅没有让身体恢复到自然健康的状态，甚至还成为伤害身体的因素。

还有很多有钱、有权、有势力的人为了健康，享用专门调配的所谓高档营养餐，进行各种保健运动——打高尔夫、保龄球，或者进行保肾、保心等保健治疗，然后去吃喝嫖赌、坑蒙拐骗，似乎很享受、特别幸福。这种活法已经对他们的身心造成了很大的伤害，将来还要遭受不好的果报，所以根本没有幸福、快乐可言。真正的苦乐不在表面上，内心的苦才是真正的苦，内心的快乐才是真正的快乐，精神的享受才是真正的享受！

能学佛修行，能有佛法，生病或健康无所谓，有钱或没钱也无所谓。世间的财富或名利等，生不带来，死不带去。所以有了不拒绝，没有也不追求，非常自在轻松。一个人如果能在任何状况下都能保持这种心态，那才是真正的享受，才是真正的快乐，才是心灵取之不尽、用之不竭的营养。



在轮回中得自由

莲花生于水中，但不会被水染污；日月在虚空中运行，但不会被虚空阻碍。

成佛以后是什么样的？是不是不要吃饭，不要睡觉，一句话也不说，也不动，暂停了一样？“佛肯定是不会吃饭的，哪有吃饭的佛啊？佛肯定是不会睡觉的，哪有倒下来睡觉的佛啊？”不是这样的。成佛了以后，还是在这个空间，还是和我们这些众生在一起。他不会离开众生，也不会离开这个世界。他成佛的目的就是为了利生的事业，如果没有众生，怎么利益众生啊？如同《普贤行愿品》所讲：“犹如莲花不著水，亦如日月不住空。”

莲花生于水中，但不会被水染污；日月在虚空中运行，但不会被虚空阻碍。同样，佛菩萨就在世间，就在众生身边，但是不会被轮回染污，不会被凡夫染污。成佛以后，因为有悲心和愿力，所以不住涅槃边；成佛以后，因为有无我和空性的智慧，所以不堕入轮回边。

我们这些众生，受烦恼和业力的牵引，堕入了轮回。轮回是不自由的，你想往东边走，但是没办法，有业力的牵引，你必须要往西走。“我需要这样的工作，不需要那样的工作。”没办法，你就要接受这个不喜欢的工作。“我要这样的对象，不要那样的对象，太讨厌了，太难看了。”没办法，到时候你只能跟着那个不喜欢的人走了。“我要这样的人，太好了；

我不要那样的人，太不好了。”没办法，最后还要跟不好的人走，这是业力的牵引，叫不自由。我们现在希望自己将来要怎样怎样……但是到时候没法实现，就要跟着业力走。

在你的相续中，在你的阿赖耶中有很多善或恶的种子，不知道哪一个先浮现，你只能跟着先浮现的那个走，没办法控制。但是通过修行、通过忏悔，可以把这些恶因、恶缘都去掉，可以不跟着恶业走；然后通过修行积累善根，多结善缘，就可以跟着善业走了——除了佛法、修行，没有别的方法解决。

有的人就想当官，但是没当上；有的人就想发财，但是没发财；有的人就想当明星，但是没当成；有的人就想结婚，但是没结成；有的人不想结婚，但却结了。只能跟着业力走，这叫轮回。佛菩萨也在轮回里，但他们不属于轮回，因为他们没有业力的牵引，他们是以悲心和愿力来的。“我将来要在何种地方，要度化何种众生。”无论是悲心还是愿力，都是他们自己发的，是自由的。

释迦牟尼佛在娑婆世界示现成佛，在末法时期度化众生，这是他自己发的愿。他也在轮回里，但他不属于轮回。想来就来，想走就走。佛也是双运的，一个是法身，一个是色身。色身是从法身中幻化的，从法身中显现的，这是以悲心和愿力显现的。



尽量让众生高兴，别让众生烦恼

佛法是饶益众生的。让众生高兴，这是善事；让父母高兴，这叫孝顺。

如果你真有修行，真有智慧的话，所作所为都是修行的方法、修持的过程。人都不听，还说："我的早课还没有做呢。"连饭都不吃，就进佛堂开始念，口里念的是佛号、咒语、真言，心里都是妄念，想的都是别的。有什么用啊？心与口一点点也不相应，还念什么啊？"我不能吃饭了，来不及了……"让众生生起烦恼，又伤害了众生；这边拜佛，那边伤害众生。佛法是饶益众生的，让众生高兴，这是善事；让父母高兴，这叫孝顺。

你天天让父母烦恼，让他们生气，让他们操心，以致头发都白了，然后给他们买东西、请吃饭、过生日，没有用，这不是孝顺！这种人不孝顺！你不用给他们买礼物，你就让他们高兴，不让他们操心，这是真正的孝顺。你真想做善事的话，尽量让众生高兴，别让众生烦恼。如果你有智慧，这两句话包括了世间和出世间的一切法。

你好好体会吧！这是小事么？不听父母的话，天天让他们伤心，然后给他们买点礼物。这是什么呀？你好好考虑考虑，你对他们的利益大，还是对他们的伤害大？对众生也是一样。你这边供佛、拜佛、恭敬佛，那边讨厌众生、伤害众生、轻视众生，一点点也不在乎，还说对佛有信心，哪有这

样的学佛人？

我们的修行在日常的生活当中。佛也让你洗脸、洗澡、刷牙，这都是应该的。显宗里，特别是小乘里讲，有时候不让化妆。大乘，特别是密宗，尤其是大圆满法里讲，可以化妆，但是你要发心。你的身体是坛城，你要庄严坛城。

现在是什么年代了，如果还那么傻，谁会羡慕你？你能感化众生么？能让众生高兴、快乐么？不可能！你好好地发心：我是释迦牟尼佛的弟子，我是修行者，我要好好表法，让别人一看觉得我很得体！那么干净利索，那么美丽，那么庄严，别人一看就羡慕、崇拜："啊，学佛的人这么好啊！原来他不是这样的人，现在越来越好，长得也好了，也比以前干净了。"你就让他们感动，去感化他们。这是表法，你要好好表法，这才是救度众生。不要总是考虑自己，不要心存"我无所谓，怎么都行"的想法。对，对你来说，你是个修行人，是个瑜伽士，干净不干净、利索不利索都行，这都是表面上、形式上的东西，都是假的。但是你要考虑别人。

我们现在学佛不会考虑别人，不会照顾到众生，总想"我无所谓、怎么都行"，认为这叫学佛修行。应该考虑众生！佛当初出家时，佛的行为、佛的思想那么完美，这都是表法。对佛来说无所谓，佛没有这些形式上、表面上的东西，佛不受因果，佛没有因果。佛为什么讲因果讲得那么清楚？他的思想、行为那么完美、那么清净？佛在给众生表法！

对你来说是无所谓，但是你要考虑众生，你怎么才能接触他？他怎么才能接受你？他怎么才能接纳这些佛法？你要学会容纳、学会圆融，这样才能救度众生。"我是个凡夫，

能救度众生么？”对，你现在是个凡夫，不能救度众生，但是你要修成佛啊，你学佛修行的目的就是这个啊！你现在做不到，但是你要努力去做，有一天就会做到，那个时候你就成佛了，就能救度众生了。如果我告诉你了，你却不做，那你就永远没有成佛的时候。你要去做，哪怕是迈一步、做一点也行。





第六篇　心净土净

世间道中得解脱

你对世间法有贪心,有欲望，就有烦恼，就有痛苦。这样所做的一切都是烦恼、痛苦的因。若是没有贪心，没有欲望，没有业的牵引，虽然也在六道里，但是不属于轮回。若是没有贪心，没有欲望，这样我们所做的一切都可以说是善，不再是轮回的因、痛苦的因，而是解脱的因。

佛法里讲的善恶的标准，最低的是小乘。若是为了世间法，所做的一切都是恶；若是为了解脱，所做的一切都是善。对世间法没有任何贪恋，日日夜夜求解脱，这就是出离心。上三道的众生虽然有福报，但是为什么没有摆脱烦恼和痛苦呢？就是因为有贪心和欲望。

什么是善？什么是恶？痛苦的因叫恶，快乐的因叫善。若是你对世间法有贪心，有欲望，就有烦恼，就有痛苦，这

样所做的一切都是烦恼、痛苦的因。

为什么说轮回苦？因为有业力的牵引。业力是怎么来的？由贪心和欲望造成的。有贪欲就会造业，造业了就有业力的牵引，就要轮回。若是没有贪心，没有欲望，没有业的牵引，虽然也在六道里，但是不属于轮回。地狱道、饿鬼道、旁生道、天界、人间都有佛菩萨，他们同样在六道里，但是不属于轮回。

为什么有业力的牵引就要轮回呢？因为在业力的牵引之下，我们是不自由的，自己做不了自己的主。比如，我们投生在何种家庭，是不能自主的。到了人间也是，我们健康还是不健康，顺利还是不顺利，也是无法掌控的。小时候要上什么样的学校，没有权利选择。毕业以后我要去找什么样的工作，也没有权利选择。要找什么样的对象，要生什么样的孩子等，都是如此，我们是不自由的。受业力牵引，你的家庭、工作也许都不太理想；但是没有办法，这是你自己的业，业力成熟了，只能认命。这就是轮回，是痛苦的。

而乘愿再来的人或者佛菩萨再来，他们是有权利选择的，自己可以选择去哪一道。如果他们要到人间，可以选择父母，选择家庭。出家或不出家，他们有权利自己选择；度化什么样的众生，他们也有权利自己选择。为什么？因为他们不是因贪欲来的，不是因业力牵引来的，而是以悲心和愿力来的。这个悲心和愿力是他们自己发的。

我们若是想断除轮回，就要断除对世间的贪欲。没有贪欲就没有嗔恨心，没有嗔恨心就没有愚痴。在不贪、不嗔、不愚痴的情况下，所做的一切都是善，都是解脱的因。有贪心、有欲望，所做的一切都是轮回的因、痛苦的因，都是恶。

我们在日常生活中也是，若是没有贪心，没有欲望，这样我们所做的一切都可以说是善，不再是轮回的因、痛苦的因，而是解脱的因。

身即是净土

从真相上说，清净刹土不在别处，就在自己身上——我们自身就是最圆满的坛城，自心就是最究竟的佛。除了自己的身心以外，没有净土，没有佛。

修行人一定要好好地庄严自己，因为清净刹土不在别处，就在自己身上。从真相上说，我们自身就是最圆满的坛城，自心就是最究竟的佛。除了自己的身心以外，没有净土，没有佛。有这样一个正知正见，我们就可以打扮得整洁漂亮，穿戴得整整齐齐，然后把美丽的人身供养给诸佛菩萨。还可以吃好、休息好，然后精力充沛地投入到生活与工作当中：家里也收拾得干净整洁，家人看了个个欢喜；在单位工作不但积极向上，而且常与人方便，同事见了人人夸赞。就这样法喜充满，快快乐乐地活着，轻轻松松地做事，在社会上大家都羡慕、赞叹你，这才是真正的修行，这才是替佛弘扬佛法。

弘扬佛法不是特意去为别人讲那么多佛理，只要你把佛法里所讲的快乐幸福、自在解脱的状态修出来，别人看到了，自然而然就会对佛法生起恭敬心和信心，自然而然就会尊重你，并跟你学修。能这样表法，就是救度众生。

但现在很多人自己还没有解脱，就着急想度众生。自己吃不像吃、穿不像穿、人不像人，整日邋邋遢遢、糊里糊涂的，如同藏地的谚语所说“一个人看见让一百个人伤心”。他们还以为学佛修行就像你这样又苦又累的，一点也不自在，都会担心变成你这样的人而不敢学修。他们都是通过你的言行举止来了解佛法的，你没有好好表法，让身边的人心里不舒服，这就是你的过失。

你吃不好、穿不好，对自己的身体、精神也有一定的伤害。如果身体不好，无法坚持修行，躺在床上还得让众生为你付出，这也是在欠众生，在伤害众生，是对众生不负责任。如果心情不好，无法安心学佛，也是学佛修行、饶益众生的障碍。所以好好庄严坛城，好好表法，把自己变得既年轻又活泼，要做到“一个人看见让一百个人欢喜”。当然这也是通过修行自然而然就能做到的，不是刻意要求自己的。



化身佛以什么形象来度化我们

种种化身佛是以众生自己的福德、善根而显现的。今天你身体不舒服，应该认识到，这也是种种化身佛中的一个。若是你有智慧、有觉悟，到处都是阿弥陀佛和观音菩萨；若是你没有智慧，没有这样觉悟的心态，哪里都没有阿弥陀佛和观音菩萨。

佛有法身佛、报身佛、化身佛。化身佛有种种化身佛。种种化身佛是以众生自己的福德、善根而显现的。不仅上师这个身相是这样的，包括其他的都是。今天你身体不舒服，应该认识到，这也是种种化身佛中的一个。“这是佛在摄受我、加持我……”这样一转念，身体就好了。

引导你修行，引导你证悟的这个人，无论是什么形象，就是所谓的佛，就是所谓的菩萨。你不要以为有别的佛，不要以为有别的菩萨。不管是佛还是菩萨，给你示现的就是这样的形象。你现在只能见到这样的形象，别的见不到。

“能见到啊，我进大殿，这不是有阿弥陀佛吗？这不是有观音菩萨吗？”那是佛像，不是真正的阿弥陀佛和观音菩萨。真正的阿弥陀佛和观音菩萨，可以说你随时都可以见到，都可以接触；也可以说你根本见不到，根本接触不到。若是你有智慧、有觉悟，到处都是阿弥陀佛和观音菩萨。若是你没有智慧，没有这样觉悟的心态，哪里都没有阿弥陀佛和观音菩萨。

“有啊，某年某寺院开光的时候，我就看到了阿弥陀佛，看到了观音菩萨。”那不是！因为什么？“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”都是自心的一种显现，都是佛的一种幻化和游舞。所以，不要去执着这些相。

“我梦见什么了，我看到什么了……”这都是行邪道的，就要走火入魔了，真正具有正知正见的人是不会说这些话的。佛或上师有时说一些神通神变，也是为了调化众生。有些凡夫喜欢这些，为了引导他们、感化他们才说这些，这叫方便。对众生有利益的情况下，说说也可以，但是现在以这种方式度众生也很难。所以不要飘忽不定，这是成就最大的障碍。

希望大家放下心态，定下心来。修行的成就靠一心，修行的成就靠定力。不管是上师还是法门，你可以先观察后选择。观察、选择好了，要一心一意依止，这是成就的根本。



清净平等自在随缘念佛

看破、放下是一种大智慧，放下就是不执着。不执着了，心才没有烦恼，没有烦恼就是清净。清净的状态是平等的状态，人人都是平等的，众生都是平等的。在这个基础上才有自在、随缘，自在是没有压力，随缘是没有障碍。在这样的境界中念阿弥陀佛，才是真正的念佛。

有人以为“念佛法门方便，要通过念佛往生到西方极乐世界”，但念佛要在清净、平等、自在、随缘的基础上。要达到这种要求，先要看破，然后放下，放下以后才有清净。一般也不容易做到。

看破就是看明白、看透彻。有三种层次：

佛讲，六道轮回都是不净的、痛苦的，像苦海，像火坑一样，没有一处安乐。这个道理你能彻底弄明白，这是第一种看破。

佛讲，诸法的本性是无常的，都在刹那当中变，在刹那当中生灭，一刹那也不停留。好也会变，坏也会变，都在变化当中。这个道理你能彻底弄明白，这是第二种看破。

佛讲，诸法是无我的，诸法是空性的，不是实有、真有的，都是虚假的。“凡所有相，皆是虚妄”，都是如幻如梦的。这个道理你能彻底弄明白，有甚深的体会时，这是第三种看破。

这些都是诸法的事实真相和真理，我们在不了解或者没有看明白时，遇到顺境时就开心，遇到逆境时就伤心。看明白了，才会不动心。

看破、放下是一种大智慧。放下就是不执着，不执着了，心才没有烦恼。没有烦恼就是清净，清净的状态是平等的状态。人人都是平等的，众生都是平等的，在这个基础上才有自在、随缘。自在是没有压力，随缘是没有障碍。如果念佛有障碍，就表明你还没有达到自在随缘的境界。如果你真正达到了那个境界，就不会有任何压力、任何障碍。因为如果随缘而给你带来了很多烦恼、痛苦，那就不是随缘，而是随便。随缘是有什么样的缘，就了什么样的缘，心里非常坦然、自在，根本不当回事。发生的一切都是很正常的，都是应该的，没有不正常的，没有不应该的。如智者看儿戏一样，不会动心。有这种自自然然的状态，就不会受任何的影响，不会有任何的障碍。我们现在偶尔能轻松一点，但那不是真正的坦然与自在，不是如如不动。障碍你的是心，相不会束缚、障碍你。你执着相，才是束缚，才是障碍。你认为不正常、不应该，这就是没有智慧。

真正的成就者，无论是遇到顺境还是逆境，都是很自然的。因为他已经把佛讲的这些道理都弄明白了，把宇宙人生的事实真相、事实真理都弄明白了。所以无论遇到任何事，都能稳如泰山，心态非常平静。如果我们能够在一切境界当中都能保持这样，那就是胜利，就是成就者。

所以在清净、平等、自在、随缘的状态下，在这样的境界中念阿弥陀佛，那才是真正的念佛。那时候嘴上念不念佛都行，吃喝玩乐、行住坐卧、做饭、干活都是在念阿弥陀佛。

身口意都在念，每一个起心动念，每一个状态都是在念阿弥陀佛。

睁开法眼看极乐

心清净了，极乐世界就在当下；心不清净，极乐世界离你很远，你根本见不到。“爱不重不生娑婆，念不一不生净土。”念什么时候成为一了，心不动了，才会现前净土，这些大家要明白。

有一个人向一位大师请教：“地狱有点太恐怖了，您可能有大神通，能不能通过神通给我看一下？”这个大师回答：“你听过轮回过患吗？《地藏经》里所讲的地狱的景象，那就是。”很多人也都这样想：“地狱那么恐怖，若是给我们看看多好啊，这样自然就生起出离心了嘛！”不是用神通给你看，你真正深信了，用你自己的“法眼”就看到了。佛讲五眼，除了肉眼之外，还有天眼、法眼、慧眼、佛眼。你总以肉眼去看，总以自己的分别念去观察，就到不了西方极乐世界，也见不到阿弥陀佛。

我06年到汉地开始给大家提供“法眼”，用“法眼”就能看到地狱道、饿鬼道等六道的一切。我不是不让你们看，

也不是没有这个发心，但是必须要用“法眼”看。我把这些道理都给你们讲了，但你们不信，不以“法眼”看，总用肉眼看，就只能看到你现在看到的这些，别的看不到。所以不要妄想。

你想看地狱，就看轮回过患，多念《地藏经》，深信《地藏经》。你深信不疑了，就看到了！

“西方极乐世界是那么好的地方，为什么不给我们看看呢？先给我们看看，然后就有信心了，再修就可以去了。”不是这样给你们看的。心清净了，极乐世界就在当下；心不清净，极乐世界离你很远，你根本见不到。主要是你自己的心，心净土净，心染土染。这个染污主要是自己心里的染污。若是你不把这个污染去掉，就无法显现净土。

“爱不重不生娑婆，念不一不生净土。”念什么时候成为一了，心不动了，才会现前净土，这些大家要明白。希望大家都有智慧，有智慧了，就能通达世出世间的一切。其实，此岸即是彼岸，彼岸即是此岸。心净了土就净了，心不净土是不会净的。很多人都怀疑：“地狱、西方极乐世界若是存在的话，科技这么发达，怎么看不到呢？”想看地狱，想看极乐世界，靠肉眼不行，靠仪器也不行，必须要靠超越的心态才能看到。



贪图极乐土，不是真念佛

嘴上念的是阿弥陀佛，但是心里都是私心杂念，都是贪嗔痴慢疑等烦恼。最根本的发心都是自私的，都是为了自己能够避免现世的这些烦恼困苦，都是逃避心，连出离心都没有，更不用说菩提心了。这样念佛求往生，绝不可能往生，因为和佛讲的往生的四个条件正好是相反的。

现在很多人念佛都是这种心态："哎哟，轮回太苦了，人世间事太多了。阿弥陀佛救救我吧，我要往生，我要往生！"然后把自己关在屋里拼命念佛。"我什么也不管了，你们自己去做吧，我要修行呢！"这都是自私自利，都是贪：贪修行、贪西方极乐世界。他也不是真正懂得什么轮回，只是觉得人世间太苦了，烦恼太多了，做人难。这都是逃避心，不是出离心。

因为他有逃避心，而且这个心特别强烈，于是到处跑道场。念这个修那个，觉得自己很精进。一说西方极乐世界好，那里没有痛苦、没有烦恼，而且是珍珠玛瑙铺地，连树都由珍宝组成，贪心就起来了："哎哟，这个世界多好啊，我一定要到这个世界。"这也是一种贪心，因为他的私心还没有断。他想到西方极乐世界的这个心不叫愿望，完全是欲望，是贪心。这样念佛求往生，绝不可能往生，因为和佛讲的往生的四个条件正好是相反的。为什么这么说呢？佛讲的往生

的四个条件，第一个条件就是发菩提心。念佛法门也讲菩提心，讲的是胜义菩提心。现在很多念佛人都没有明白这些道理。

我经常说："嘴上念佛，心里念魔；表面上修行，实际上造业。"难道不是吗？嘴上念的是阿弥陀佛，但是心里都是私心杂念，都是贪嗔痴慢疑等烦恼。最根本的发心都是自私的，都是为了自己能够避免现世的这些烦恼困苦，都是逃避心，连出离心都没有，更不用说菩提心了。这样"念佛"，实际上是念魔的！"我学了那么多年的佛，念了那么多佛，怎么还不好呢？"你已经着魔了，还能好吗？这样念佛是不会有什么成就的。

为了解脱而学佛修行，为了自己能修成佛果而学佛修行，这都不是大乘修行者。为了救度众生而学佛修行，这才是真正的大乘修行者。发菩提心要具足两个条件：一个是为了度化三界六道一切父母众生，对众生有非常强烈的悲悯之心；一个是发自内心地渴望修持成佛，下决心要修持成佛。对众生的悲心应该是平等的，面对的是法界所有的众生。为了某某众生，或者为了一部分众生想修持成佛，这不属于菩提心。菩提心发出来了，念佛才能往生。



找到阿弥陀佛

“凡所有相，皆是虚妄”，包括清净和不清净的显现，都只是相，都是假的，没有一个是真相。如果你真想找，就到体里面去找。真正的阿弥陀佛就是法身阿弥陀佛，是现前本有的自性，即本具的光明，也就是如来藏。

大圆满是即身成佛的方法，也是一种往生法。大圆满有前行引导与正行引导，前行是大圆满的基础。正行引导有立断法和顿超法，立断法和顿超法就是临终往生。这个临终指当下的生死，因为每个人的生命都在刹那中生灭。这样的临终往生，就是活着往生。往生不必等到死亡的时候，也不必换地方，就在当下任运往生。修行大圆满法就可以活着往生，可以当下往生。

若是自己因缘具足，就可以活着往生，当下就可以面见阿弥陀佛。因为每个人的心中都有一片净土，每个人的心中都有一尊阿弥陀佛。你把这片净土修出来了，你去见心中的、自性中的阿弥陀佛，就活着往生了，不用等到临终离开这个世界。这就是大圆满。

“妄心不死，真心不活。”若是放不下妄念，这个真心——一真法界就无法显现。放下一切妄念，立即就可以进入一真法界，立即就可以见性成佛了。当初的状态，才是真正的西方极乐世界。往生之后，乃是现前自性本有。这就是真

正的无量光佛。

佛有法身、报身、化身。所谓的“真佛”，就是法身佛。阿弥陀佛也有化身佛、报身佛、法身佛。其实你身边最讨厌的、见到就想吵架的这个人，就是化身阿弥陀佛。阿弥陀佛的化身有清净的和不清净的显现。对你而言，你身边的这个人就是真正的化身阿弥陀佛。

化身阿弥陀佛和报身阿弥陀佛都是法身阿弥陀佛的显现。报身佛和化身佛都是色身佛，他们不是体，而是相。“凡所有相，皆是虚妄”，包括清净和不清净的显现，都只是相，都是假的，没有一个是真相。如果你真想找，就到体里面去找。真正的阿弥陀佛就是法身阿弥陀佛，是现前本有的自性，即本具的光明，也就是如来藏。



此岸彼岸一念间

临终转换的时候是摆脱生死轮回的关键时刻。你若是能真正放下今生，能真正放下世间，真心实意求生净土，阿弥陀佛的愿力与加持立即就会融入相续。此时，所有的业障、烦恼障、所知障等障碍就会悉皆消除，立时就会面见阿弥陀佛，立即能住于极乐世界，这都是在同一时间的。

无论是学修普贤的十大愿王，还是学修诸佛菩萨的行愿，就是为了往生，为了面见阿弥陀佛。往生的愿望很重要。是不是真心想往生，真心想到西方极乐世界？想往生就不能脚踩两只船，一个是此岸，一个是彼岸。想到那边去，但是放不下这边，这样很危险啊！你要到达彼岸，就必须要离开此岸；你舍不得离开此岸，就无法能够到达彼岸。

所以，我经常强调出离心。什么叫做出离心？就是断除对世间的贪恋。若是没有断除对世间的贪恋，就没有出离心，想往生到西方极乐世界的心也是假的。现在很多人都说："没有事，有阿弥陀佛的愿。"但是阿弥陀佛发愿的时候，也没有勉强众生啊！谁真想到西方极乐世界，面见阿弥陀佛，阿弥陀佛就有求必应。但是我们想往生的心，想到西方极乐世界的心，想面见阿弥陀佛的心，想和阿弥陀佛面对面交流的心是不是真的？这是最重要的。若是你真心想去西方极乐世界，真心想见阿弥陀佛，阿弥陀佛一定会接引你到西方极乐

世界。到了西方极乐世界，阿弥陀佛第一时间就会接见你，甚至会给你授记。这是真实不虚的。

到时候阿弥陀佛来接引你，在西方极乐世界安排好了接见你。但是你不肯去，还牵挂这边，阿弥陀佛就没办法了。阿弥陀佛也不能绑你去，也不能把你抓走。否则，你到了西方极乐世界，也不是真正的西方极乐世界。因为心没有得到自在，还是不自由的，显现的也不是西方极乐世界。也许阿弥陀佛就变成阎罗王了，你还是在六道中。所以出离心很重要。若是你对世间没有丝毫的贪恋，真心想往生西方极乐世界，就清除了往生的诸多障碍。这个时候，通过阿弥陀佛的愿力，一切障碍都能立即消除。

其实对世间没有贪着、生起出离心的境界并不高。阿罗汉有这个境界，连一般真正入道的凡夫都有这个境界。真正入小乘道、入大乘道的凡夫都有出离心。但是临终转换的时候是摆脱生死轮回的关键时刻。你若是能真正放下今生，能真正放下世间，真心实意求生净土，阿弥陀佛的愿力与加持立即就会融入相续。此时，所有的业障、烦恼障、所知障等障碍就会悉皆消除，立时就会面见阿弥陀佛，立即能住于极乐世界，这都是同一时间的。



拭镜

无论是地狱，还是西方极乐世界，都是我们的心。我们这些人里面，有的人心特别不净、特别乱，到哪儿都爱找事、爱计较，烦恼不断。

地狱有八寒地狱、八热地狱、近边地狱、孤独地狱，这些地狱的痛苦都是不可思议的，都是因业力所现，因业力所感。比如，八热地狱里到处都是火焰，一进去就会被烧焦。地狱的众生就在那里感受这些痛苦，想死也死不了，活也活不了。各种兵器向这些众生刺啊、扎啊，砍啊、割啊。割这一半身体的时候，另一半身体恢复了；割另一半身体的时候，这一半又恢复了。也不是一次两次，而是一直不间断地感受这样的痛苦，不可思议。我们讲西方极乐世界的功德的时候，也是无法表达、无法形容的。现在我们所讲的地狱的痛苦，也是无法表达、无法形容的。

无论是地狱，还是西方极乐世界，都是我们的心。现在我们是人类，我们的心没有到最不净的地步，但是也没有到最清净的地步。我们的心有时候也清净，但是有时候也乱：一会儿快乐，一会儿痛苦。作为人类，我们现在感受到的是人的苦。如果心到最乱、最不净的时候，为你所显现的都是地狱的痛苦。很多人也诵过《地藏经》，《地藏经》里主要讲地狱、饿鬼的痛苦，这些都是事实，人的心最不净的时候就是这样。

我们这些人里面，有的人心特别不净、特别乱，到哪儿都爱找事、爱计较，烦恼不断。有的人很开朗，到哪儿都能圆融，没有那么多烦恼。这是人的个性，也就是佛法里讲的习气。人有各种烦恼，但是程度也不一样。有的贪心特别重，有的嗔恨心特别重，有的特别愚痴，有的嫉妒心特别强，有的傲慢心特别强，有的疑惑心特别重。比如嗔恨心特别强的人，总爱挑别人的毛病。这样，在你面前就都是坏人，没有好人。好和坏都是自己的感受，都是自己的心。

此心归时

心本来是有家的，但是被我们弄丢了。学佛修行就是寻找心灵的归宿。只有找到心灵的归宿，把心放在它原本的家里，我们才会安宁，才会快乐，才会解脱烦恼痛苦。

我们之所以不快乐，活在烦恼痛苦之中，就是因为我们的心灵像个流浪的孩子一样，到处漂泊，没有归宿。很多人虽然在世间该做的也都做了，该拥有的也都有了，但是还是觉得累、觉得苦。有钱不行，没钱也不行；有家不行，没家也不行；有事干不行，没事干也不行。为什么这样？因为身

有家，心没有家。

心本来是有家的，但被我们弄丢了。学佛修行就是寻找心灵的归宿。只有找到心灵的归宿，把心放在它原本的家里，我们才会安宁，才会快乐，才会解脱烦恼痛苦。

心的归宿就是本觉、本性。把心安住于这种本觉当中，不要让这颗心散乱，心散乱了活得就痛苦。但安心既不是要特意去控制它，也不是要刻意去把握它，而是让它回到那种原本的状态。

心不在外，也不在内，心无处不在，到处都是我们的心。我们观察心时，就会发现它刹那也没有停过，到处散漫。顺境时高兴，逆境时痛苦，这就是动心。安心，就像抓野马一样，你直接去追它，越追越跑，肯定抓不到。你要让它自己停下来，然后再慢慢牵住。在大圆满里讲，心不追随过去、不迎接未来、不执着现在，自然就会进入到本觉的状态中。就像被风刮的沙子，风一停，沙子自然就落地一样。在这样的状态中，就能看得到自己的心。

如果任何时候都明了自己的心，心自然就不动了。心一动就造业，不管善业恶业都是造业。造业了就有因果，就要感受果报。有因果就有戏论，有戏论就有轮回，有轮回就是痛苦！心不动，既不造因，也不受果，这时对你来说就没有因果。所以心不动才是真正的善。顺境逆境都不动，不受任何外在的影响。我们熟悉白天和黑夜，所以天亮了也不高兴，天黑了也不痛苦。但若有人不知道昼夜交替，那么天突然黑了或者亮了，他的心都会受影响而惊慌，这就是动心。

三藏十二部佛法那么广，八万四千法门那么多，都是调伏心的方法。明白了自己的心，见到了自己的心性，才能把

握住自己的心。如果心没有安住，就是还没有得到真正的佛法。真正的佛法就是把握自己的心。我们不能像溺爱孩子似的溺爱着心，任由其所为，应该让心受到磨练，去经受痛苦、挫折，最后这颗心就如橡皮筋一样，往哪个方向拉都行。不管是快乐，还是痛苦，心都能接受，那这颗心就解脱了。如果只知道享受，不知道痛苦，最后不知道会堕落到六道中的哪一道。不经过磨练，不能成佛；不经过痛苦，感受不到快乐。所以要让心受到锻练。命运完全可以把握在自己的手上，关键是怎么去调伏这颗心，安住这颗心。

修行最终要皈依自性三宝

真正的佛是觉而不迷，真正的法是正而不邪，真正的僧是净而不染。通过佛像让我们找真佛，通过佛经让我们找正法，通过僧众让我们找真正的僧宝。通过这些方式，最终要皈依自性三宝。

好多人不观察自己是否有出离心，不去找自性的东西，只知道贪求外在的显现。一到寺院开法会，就开始东张西望看天空，想见佛光，想见佛菩萨。往外找佛菩萨，往外求成就、求解脱、求加持，这都属于外道。佛法是一种健康、圆

满的教育，但是有些人把佛法变成一种迷信了。

皈依三宝是指皈依佛、皈依法、皈依僧。我们也会供养礼拜三宝，但这些都是一种所依，起一个提醒的作用。如果只做表面文章，却没有启发内在的智慧，是没有多大意义的。真正的佛是觉而不迷，真正的法是正而不邪，真正的僧是净而不染。通过佛像让我们找真佛，通过佛经让我们找正法，通过僧众让我们找真正的僧宝。通过这些方式，最终要皈依自性三宝。

心是根，言行都是由心来主宰的。若是心不正，言行也不会正；若是心正了，言行也会正。其实在言语上、行为上没有真正的佛法，真正的佛法在心里。正知正见就是佛法，它是对治邪知邪见的，是对治烦恼的，是对治我们这些不好的习性的。正知正见与邪知邪见是冲突的，不可能在同一个相续里共存，一心不能二用。若是你的相续里充满了邪知邪见，就不会有正知正见；若是没有正知正见，就没有佛法；若是没有佛法，就无法改变自己。

我们虽然学佛好多年了，但是常常怨天怨地，怨东怨西，怨佛怨上师："佛说某种法有何种功德，上师说某个咒语有何种功德，我也学也念了，怎么还没有解脱呢？"法本身确实是有那些功德，若是你的相续和法不相应，法和相续脱节，法没有融入到相续中，修行没有融入到生活中，修行和生活分开了，甚至有冲突了，那就很难得到法益了。

所以法要融入相续，法和相续要结合，就是思想、见解、言行都要正，不能邪，否则就没有佛法了。学佛就是规范思想，规范行为，是一个转变、纠正的过程。除此之外，还有什么可修的呢？

请求自性佛不入涅槃

自己去证悟自性，恒时安住于自性当中、法界当中，佛就恒时不离你，佛法也可以恒时不离你了。就要这样请求不入涅槃，请求自己的自性佛不入涅槃。若是自己有这样的智慧，佛是恒时存在的，自己随时随地都和佛在一起，和佛无二无别。

当时佛祖快要趋入涅槃了，跟阿难说了三遍。但是阿难没有听到，因为魔王堵住了阿难的耳朵。后来佛独自到一棵大树下去安坐，这时魔王过来祈请佛入涅槃，佛答应了。当佛要涅槃时，有一个叫珍达的居士知道了，非常恳切地请佛住世。佛为了满足他的请求，继续在世间住了六个月。佛这个示现是为了什么？为了教导我们后学者，要祈请佛不入涅槃。佛住世，佛的事业就住世；佛的事业住世，对众生的利益就在当下。

其实佛没有涅槃的时候，佛的事业也没有隐没的时候，那都是示现。一些因缘和合下，佛示现成佛；一些因缘和合下，佛示现涅槃。一些因缘和合下，佛法示现住世；一些因缘和合下，佛法示现隐没。其实佛是不生不灭、不来不去、不常不断的，佛的事业也是无处不在、无时不在、远离二边、任运自成的。那么为什么我们还要请佛不入涅槃？我们要明白这种真相，要去证悟这种真理。佛无处不在、无时不在，你深信，这就是诸法的实相，这就是诸法的本性，也就是我

们的自性，要让它显现。

自己去证悟自性，恒时安住于自性当中、法界当中，佛就恒时不离你，佛法也可以恒时不离你了。就要这样请求不入涅槃，请求自己的自性佛不入涅槃。我们迷失了自性，现在不要再迷失自性了。若是自己有这样的智慧，佛是恒时存在的，自己随时随地都和佛在一起，和佛无二无别。

佛可以恒时住世，但是只能在众生的相续中，在红尘中却不可以。因为究竟的佛就是我们的心性、自性，它是可以恒住的。

自性的回归

其实自性始终在我们身边，没有离开过我们。但是因为我们的心没有静下来，迷失了自性，自己觉悟不到，也无法能够去证得它。所以要调伏这颗心，要磨练自己的心态，这都是很重要的。

大圆满的窍诀就是让你直接自然安住，但若是你没有真正认识到自己的本来面目，没有真正认知到自己的心之自性，你没有地方安住。此时，你这样自然安住，一定会堕入无想或无记的状态中。所以，大家不要着急学修正行引导，这是

有过程的。等到瓜熟蒂落的时候，自然而然就会成就。

现在主要修的是加行引导，以思维和观察为主。我们在观察、思维的过程中，若实在观不下去或疲惫厌倦的时候，可以在无记的状态中静静地坐一会儿，当作休息。虽然没有保持那种觉悟的状态，但若是心能稍微定下来，平静一下，也有一定的帮助。这是调整或是转换的方法而已，不是什么境界。

有的人不愿意思维，即使思维了也是走马观花，不深入，这样是不会有进步的。思维和观察的时候一定要用心，一定要深入，这样才会有进步，才会有变化。若是站在究竟的境界而讲，思维和观察都是“寻觅修行自己徒劳因，缘法修习延误入樊笼”。但这是个必要的过程，是一个磨练心、锻炼心态的窍诀，是一个方便方法。这样心才会变得柔软，当心变得特别平静的时候，才会进入状态，才能真正证悟不可思议的境界，才能回归自性。之前是很难的。

其实自性始终在我们身边，没有离开过我们。但是因为我们的心没有静下来，迷失了自性，自己觉悟不到，也无法能够去证得它。所以要调伏这颗心，要磨练自己的心态，这都是很重要的。若是大家真的想成就，就好好修加行，尤其是四外加行的内容。

四外加行讲的是我们的生活，讲的是我们的工作，讲的是我们的境界。若是能认真地去思维、去观察，对我们的生活、工作都有帮助，我们一定会受到法益，一定会有收获。若是不认真学修四外加行的内容，就不会有牢固的基础。不用说那些高深的法，即使修皈依、发心、除障法等修法，都很难受益。

梦醒时分

黑梦易觉，但白梦难醒。如果能从白梦中醒来，也会像从黑夜恶梦中醒来一样。“噢，原来这一切只是一场梦啊！”这时就是开悟、证悟了，一切烦恼、痛苦都烟消云散，彻底解脱，完全轻松自在了。

我们晚上睡觉时经常做些恶梦：老虎来追自己，自己眼看要被追上，绝望地等待被吃掉；敌人来追杀自己，自己拼命地奔跑，但跑不动，心中万分恐惧……突然间梦醒了，发现自己还喘着粗气，满身是汗，梦中那种紧张还没有消失。但发现是梦，心里立即就放松下来：“哦，原来是梦！”有时候梦见心爱的人离开了，哭得特别伤心，眼泪把枕头都浸湿了。醒后方知虚惊一场：“原来是梦，不是真的，是假的啊！”心里就踏实了。但我们在梦中时，都会把梦当真。

我们晚上做的是黑梦，白天做的都是白梦。因为在梦中，所以从未感受过真正的轻松自在。家里家外——孩子、客户、领导等一大堆事务缠身，各种矛盾与冲突接连不断，心里特别烦恼。这就是白天的恶梦！黑梦易觉，但白梦难醒。如果能从白梦中醒来，也会像从黑夜恶梦中醒来一样：“噢，原来这一切只是一场梦啊！”这时就是开悟、证悟了，一切烦恼、痛苦都烟消云散，彻底解脱，完全轻松自在了。

为了能轻松自在，人们也常常刻意地去放松自己。比如

朝拜圣地、游览名胜古迹等等。但这些都很难达到目的，因为在乘车、住宿、游览的过程中，也经常会有不顺心的事，最后愁眉苦脸地回家。

很多年轻人把自己打扮得人不人、鬼不鬼的，在街上东游西荡，在酒吧、歌厅放纵自己，就是为了轻松自在，但依然烦恼痛苦，空虚无聊。

轻松自在是一种自然的心态，只有觉悟的人才有，只有从白梦中醒过来的人才有。在恶梦之中，怎么可能轻松呢？只有佛才能告诉我们从恶梦中醒过来的方法，只有按照佛法的要求去做，你才能迎来真正的梦醒时分。

让心不再漂浮

受戒、持戒以后，心有没有变柔软？这些烦恼，有没有减轻？若是没有，就不叫持戒。戒是净，心若是没有变清净，没有变柔软，贪心等烦恼没有减轻，表面上再清净也没有多大意义，持戒的功德不会达到圆满。

持戒中，心变得柔软是最殊胜的。我们受持了很多戒律，像居士戒、菩萨戒、密乘戒。虽然受持着很多戒，但我们的心有没有变得柔软些？犹如棉花被石头压住一般。棉花若是

没有被石头压住，它总是漂浮的；若是被石头压住了，它才不会漂浮了。我们有贪心、嗔恨心、嫉妒心、傲慢心……受戒、持戒以后，心有没有变柔软？这些烦恼，有没有减轻？若是没有，就不叫持戒。戒是净，心若是没有变清净，没有变柔软，贪心等烦恼没有减轻，表面上再清净也没有多大意义，持戒的功德不会达到圆满。

比如贪心，你贪就变成奴才了。你贪人，就变成了人的奴才；你贪钱，就变成了钱的奴才；你贪地位，就变成了地位的奴才；你贪名誉，就变成了名誉的奴才，自己不得自在。人为什么内心里没有快乐呢？就是因为内心没有获得自在。因为什么呢？被贪心束缚了，控制了，牵引了，你就不自由了。那应该怎么办？你不要贪。你不贪、不动心的时候，他（它）就跟着你来。你不去贪这个人，也许这个人就跟着你来了；你不去贪钱，钱就随着你来了；你不去贪地位，地位就随着你来了。这叫自在。

凡夫是心随境转，菩萨是境随心转。境随心转叫自在，心随境转叫轮回。心自在了才有真正的快乐，心不自在不会有真正的快乐。你条件再好，生活水平再高也没有用，内心里也不会有真正的快乐。

还有嗔恨心。你生起嗔恨心，就是拿别人的过患、拿别人的恶业来惩罚自己。若是你心里不生起嗔恨心，别人骂你、打你、伤害你都没有事，都伤害不到你的心。其实这些敌人、恶魔伤害不了你，真正伤害自己的就是自己。你一生起嗔恨心，心就受到了伤害。心受到了伤害才是真正的伤害，心痛苦了才是真正的痛苦，心不痛苦身是不会痛苦的。他人说你，若是你不动心，他就说不动你的心；他人打你，若是你心不

动，他就打不到你的心；他人来伤害你，若是你心不动，他就伤害不了你的心。所以自己才是自己最大的敌人，自己才是自己最大的伤害者。

不应该生起嗔恨心。他人说你骂你，如果你都可以转为道用，那么这都不是伤害你，而是帮助你。骂你打你，是帮你消业，让你成就，你要能转为道用。生起嗔恨心、嫉妒心、傲慢心，都是对自己的一种帮助。你嫉妒别人，是摧毁自己的功德。若是他自己有这个因缘，有这个福报，你即使再嫉妒他、伤害他、阻碍他，也无济于事。嫉妒他人，自己内心里就有痛苦、有烦恼了，还摧毁了自己的功德，为什么要嫉妒啊？我们是大乘行者，别人得到了利益，得到了功德，我们应该随喜。因为我们已经发心了，要给他们利益，给他们快乐。现在不用我们去给他们快乐，他们自己就得到了快乐，我们还嫉妒什么啊？这样嫉妒，我们的利他心就被摧毁了。

还有傲慢。傲慢是成就最大的障碍。我曾经讲过："傲慢的铁球上不沾功德水。"有傲慢的人是不会进步的，因为他看不到自己的过患，也看不到对方的功德。这样，他永远学不到他人的功德，永远改变不了自己的过患。所以，贪、嗔、痴、慢、疑这些过患，对自己来说是最大的伤害，所以要去降伏它们，让心变得柔软，这才是持戒的意义。



高处的智慧，低处的心

其实无论是利益，还是伤害，若是真正有智慧的话，对自己来说都是应该的，都是一样的。为什么说学佛首先要相信轮回，相信因果？父母众生对我怎么样都行，无论是伤害我，还是利益我，都是一样的，把自己放在最低处。

大地在最低处，我们在大地上挖地基、盖楼房，在大地上种树、种花……我们可以滋养大地，也可以破坏大地，但是对大地来说是一样的。无论是去保护它，还是去破坏它，大地都没有伤心或快乐，总是把自己放在最低处。我们的心也应该是这样，父母众生对我怎么样都行，无论是伤害我，还是利益我，都是一样的，把自己放在最低处。

其实无论是利益，还是伤害，若是真正有智慧的话，对自己来说都是应该的，都是一样的。若是今天有人来利益你，这是有因缘的；若是有人来伤害你，这也是有因缘的。为什么说学佛首先要相信轮回，相信因果？因为只有你相信了这些，才会知道它是有因缘的。今天他来帮助你，是有因缘的，肯定是过去世中你跟他结过善缘，帮助过他；今天他来伤害你，也是有因缘的，过去世中，你肯定跟他结过恶缘，伤害过他。没有无缘无故的，都是自作自受。若是相续中有因果正见，有智慧的话，心态是不会动的。既不是去控制，也不是去改造。

有智慧了，什么都是应该的。善有善报，恶有恶报，这是丝毫不爽的。你在哪里播种，就在哪里收获，无论是行善，还是作恶，因果是不会混乱的。不是佛在操纵，也不是菩萨在搞鬼，它是一种自然规律。你懂得了这些道理，深信了这些道理，不用刻意控制，心自然能平和安稳。把自己放在最低处，任何时候心不动摇，对没有智慧的人来说，是有点难；但是对有智慧的人来说，一点都不难，是很自然的。

无论是帮助还是伤害，如果你执着、不能转为道用，要么是直接伤害你，要么是间接伤害你。相反，若是你不去执着，能转为道用，对你来说是一种成就、圆满的助缘。帮助、伤害都可以转为道用。若是有正知正见，有智慧，就不难了。心不动摇，心态任何时候都是平稳的，这才叫安忍！



心不造作得禅定

有心就肯定有心念，但是没有事，它是很自然的，不去改造就行了。其实这种自自然然的状态，就是当下，就是本来面貌。这样自然安住，是最最殊胜的禅。所以讲：“禅定中，心不改造为最殊胜。”

都说要修禅，然后去克服心，控制心。在这样的状态下，不会有真正的禅。真正的禅，是心不改造，自然安住，自然定下来。不要去控制念头，否则容易发疯。念头起来的时候，只是看着它，因为它也是无自性的，也是不生不灭的，不要特意控制或安住。你不去改造，不去特意安住的时候，它自然就安住了。就像风刮着的沙，风一停，沙自然就会落到地面上一样。

很多人都怕生起念头。其实心和心念就像大海与波浪。大海生起波浪是很正常的，有大海就有波浪，有波浪就有大海。大海离不开波浪，波浪也离不开大海，实际上波浪和大海都是一体的。有心就肯定有心念，但是没有事，它是很自然的，不去改造就行了。其实这种自自然然的状态，就是当下，就是本来面貌。这样自然安住，是最最殊胜的禅。所以讲：“禅定中，心不改造为最殊胜。”

我们现在观想也是。很多人都说：“观不出来啊，什么时候才能观出来啊？”这样特别执着，特意去观，也许观不出来，保持自然的状态才能观出来，所以心态是很重要的。

比如说我们今天要观想金刚萨埵佛，心态要不紧不松，保持自然的状态，保持适度，这个很重要。

佛在世时，有一个弟子跟阿难学禅，但始终没有学成。有一天他向佛陀请教，佛一观就知道了，原来他没有保持适度，有时候太紧了，有时候太松了。于是就问他是不是会弹琴？他说自己出家前是弹琴的。佛又问他，弹琴时的妙音是琴弦特别紧的时候发出来的，还是特别松的时候出来的？他说都不是，是在不紧不松的时候发出来的。所以佛告诉他，修禅也是一样，在不紧不松的情况下才会进入状态。

我们观修也是一样。无论是观金刚萨埵佛，观莲花生大士，观阿弥陀佛，还是观观音菩萨，要保持一种不紧不松的心态，才能观出来，才能进入状态。心态很重要。我们现在观修，有时候太松了，心就散乱了，东想西想，东跑西颠。身在修法的行列中，但心不在；身在大殿里，但是心不在，跑回家去了，看亲戚去了，看朋友去了。有时候内收，太较劲了，一个个想：头放在哪里，手放在哪里，腿放在哪里……你是不是在塑佛像啊？这样特别执着地观想，很难观出来。内收有好几种，刚才是太执着了，太较劲了。还有一种是睡着了，这也是内收。这都是没有保持好状态。



观心的窍诀

我们有一句法语："念佛念心，修行修心。"就是时时刻刻观察自己的心，时时刻刻调整自己的心态。恒观自心！

很多人到处找窍诀、求窍诀："给我一个窍诀吧！能不能给我传大圆满窍诀啊？"

其实，我早就给你们窍诀了。我有一句法语："念佛念心，修行修心。"什么是念心？就是时时刻刻观察自己的心。什么是修心？就是时时刻刻调整自己的心态。恒观自心！这是让你解脱，让你成佛的窍诀、捷径！做善事、修功德，都要观察自心。否则，不会有任何的收获和成就。

我给大家讲过一个公案。有一个修行人，没念过很多经，也没做过很多事，只是观察自己的心，观察自己的念头。生起恶念时，放一个黑豆；生起善念时，放一个白豆。刚开始时全是黑豆，经过不断的调整，慢慢地黑豆白豆一样多了，最后全是白豆没有黑豆了，这时他成就了。

也许刚开始要做到这些会有难度。但是你早上起床的时候，吃饭的时候，上课的时候，供灯的时候，闻法的时候，打坐的时候，在一天中做这些主要的事情的时候，有没有观察自己的心？有没有调整自己的心？

我为什么要讲这些？就是希望大家学佛修行实在一点，认真一点，不要虚伪！不要都变成形式上、表面上的东西。

在所有的窍诀里，恒观自心是最为殊胜的窍诀，让我们都学会观察自己吧！

善用佛法调伏心

佛法就是用来调伏自心的，修行就是要调伏自心的。即使再能装，懂得再多，但若是没有对照自己，没有调伏自己的心，就不是佛法。真正的清净，就是以佛法、正法调伏自己的心，以佛的教言净化自己的心灵。

现在很多人就是这样，在外边挺好，回到家里就不行了。自己也说："我对外人挺好，但是对家人不行，一面对家人心就烦，又难受又痛苦。"在别人面前，你也许很善良、很温柔、很包容，很有修养，但是回到家里就不是这样了。在外边装，到家里不行；在大殿里装，到禅房不行；在上师面前装，背地里不行。

现在很多人，无论是以居士的身份修行，还是以出家众的身份修行，刚开始很有信心、很精进，但是越学越懈怠，越修越没有信心，最后都灰心退步了，变成了佛教油子，变成了业际颠倒者。学了这么多年，修了这么多年，最后连造业都不会造了，不该造的业都造了。根本不在乎上师三宝，

不在乎善恶因果，这叫业际颠倒。

现在有的人是学修了，在表面上什么都懂了，但是不找自己的毛病，而去找别人的毛病。藏地有一句谚语："看不到自己脸上的牦牛，却去找别人脸上的虱子。"有些人就是这样，没有用佛法调伏自己的心，而是拿佛法批评别人，拿佛法造业。佛法成了造业、伤害众生的工具，这叫业际颠倒。

即使再能装，懂得再多，但若是没有对照自己，没有调伏自己的心，就不是佛法。"怎么不是佛法呢，这不都是佛讲的吗？不都是佛经里讲的吗？哪部经，多少页，多少行。"这些是佛经里讲的，但是到你这里就不是佛法了。佛法是对治烦恼，对治习气的。烦恼少了，变弱了，叫清净。但你的烦恼是否减少了？习气是否变弱了？有时候在家里想生点气，但是生不起来；刚才生气了，想骂一顿，但是突然这个念头又消失了，烦恼没有力量了，嗔恨心没有力量了，这叫变弱了。否则，表面上言行举止再清净、再如法，也没有多大意义。在表面上装得再好，有一天也会露馅的。有时候可能在表面上、形式上需要方便、表法，但是心态始终是一样的。真正以正法调伏了自心的人就是这样。

真正的清净，就是以佛法、正法调伏自己的心，以佛的教言净化自己的心灵。



点点滴滴聚禅心

时时提起正念、提起善念，时时保持正念、保持善念。在日常的生活工作当中，保持这样的状态，一秒钟也行，一分钟也行，像老房子滴水一样。

禅定是心专注、不动摇。有时候我们也在固定的时间、环境中修禅，但是更重要的是在日常生活中修禅。

在日常生活中修禅，就是要提起善念，提起正念，保持正知正见，然后专注。作为佛弟子，我们都有一些正知正见，应该提起并保持这些正知正见。若是有无我和空性的见解，就提起这种正念，然后尽量于其中安住。若是没有无我和空性的见解，有轮回、因果等这些正见也行，我们可以安住其中。不要一上完课或者一下座，就将这些都放一边，为生活的琐事忙碌去了，这样修禅特别难。要落实到日常的生活、工作中，去累积，这样成就特别快。否则，如果认为这个时候我修法，修完后就再不去想了，也不去落实，那修行就与生活脱节了。

如果你找个地方抽出时间闭关修，心还定不下来，有时候散乱，心跑了；有时候昏沉，睡着了，这样修真的是很难成就的。所以我觉得在生活中修是最好的。尤其我们是修大圆满的，太适合在生活工作中修行了。处处变清净，处处变圆满，处处都在提起正念，处处都在修禅定，多好啊。

时时提起正念，提起善念；时时保持正念，保持善念。

在日常的生活工作当中，保持这样的状态，一秒钟也行，一分钟也行，像老房子滴水一样。我们藏地的老房子都是用土垒起来的，下雨的时候土里面会积很多水。虽然有很多水，但并不是瞬间就漏出来的，而是一滴一滴渗出来的。我们也要这样一点一点提起正念。

滴一滴水没什么，但是慢慢积累起来，再大的容器也能装满。虽然提起、保持一秒钟的正念或善念微不足道，但是你可以积累起来。刚开始一秒钟一秒钟地积累，将一天的正念总集起来有一分钟，第二天可能增加到几分钟，第三天可能是几十分钟，第四天可能是一个小时，然后慢慢地就保持几个小时了。再继续下来，最后二十四个小时都能保持正念，都在正念中，这样不就成佛了嘛！

心的成败

佛藏在你的心里，魔也藏在你的心里，都是唯心所现，唯识所变。调整自己的心态，别执着这些外境。一切外境都是自己心的显现。

学佛、修行、成就，说难也非常难，说容易也很容易。佛讲过，我们这个心，不去调伏它的时候，它就像个脱缰的

野马，难以驾驭；一旦降伏它、纠正它了，就容易了。

禅宗里有一个比喻：牛刚开始特别犟，慢慢地驯服，它就不跑了，根本不用人看管。心也是一样，虽然现在学佛修行了，但是非常虚伪，一点都不认真，不用心，心一点也不清净！身皈依了，心没有皈依；表面上闻思修行了，忙得不得了，但是心仍在散乱；天天念发心仪轨，但是饶益众生的心并没有发出来。这都是虚假的，都是妄心！妄心不死，真心不活。

我们要从骨子里下决心，从内心里发誓发愿：我要摆脱轮回，我要逃脱三界，我要降伏烦恼，我要对付习气！众生无边誓愿度——虽然众生是无边无际的，但是我们要度尽众生；烦恼无尽誓愿断——虽然无始劫以来串习的烦恼是无穷无尽的，但是我发誓发愿要断尽烦恼；法门无量誓愿学——虽然八万四千法门无量无边，但是我也要不停地学，一定要学会；佛道无上誓愿成——佛的境界非常高，智慧非常广，我作为一个凡夫肯定有很多困难，但是我也要成就！

首先要下这样的决心，做这样的决定，才能战胜一切。若是没有这样的勇敢之心，很难超越，很难战胜！尤其现在是末法时期，法弱魔强的时候，外在内在，处处都有魔。魔王波旬时时刻刻都在盯着我们，给我们设置违缘障碍，修持正法非常难。

佛一刹那也不离开我们，魔也是一刹那也不离开我们。佛的信号随时都有，魔的信号也随时都有。我们的手机是双卡的，哪个卡都可以接信号。关键是打开哪个卡？若是打开佛的卡，就可以接佛的信号，可以和佛菩萨感应道交，欢喜无比；若是把魔的卡打开了，就接魔的信号了，结果全是烦

恼痛苦。

佛藏在你的心里，魔也藏在你的心里，都是唯心所现，唯识所变。调整自己的心态，别执着这些外境，一切外境都是自己心的显现。

出离心的盔甲

求世间法是一种障碍和束缚，求出世间法也是一种障碍和束缚。先要看破放下，对世间的一切名闻利养不起贪着。穿上出离心的盔甲，拿着菩提心的宝剑，保护自相续不被染污。有慈悲心、菩提心了，才能真正利益他人。

作为修行人，尤其是作为大乘修行者，利益众生的行为是我们应该有的，但是一定要等到时机成熟才可以。若是机缘不成熟，相续没有成熟，出离心、菩提心没有生起，不能去做这些事情。不然，表面上是修行，实际上是造业。

首先要修出离心。出离心是保护自己的。若是没有出离心，会有贪着等烦恼，染污相续，很难把握自己保持清净。没有慈悲心、菩提心，不能利益众生。

利益众生的事情是我们必须要做的，但是没有出离心、

菩提心之前，最好先不要做。先修好自己，度好自己，然后再去利益他人，度化众生，这是有次第的。做这些利他的事情本来是好事，但若是你发心不到位，或者没有这个能力，就会变成坏事。不但不能自利利他，反而会害己害他。做任何事情都要如理如法，不要轻易、盲目地做。

我们现在也做很多利他的事情，很多时候也会去帮助他人，但是结果自己起烦恼了，众生也起烦恼了，都造业了。这不是着急的事，慢慢来，缘分到了自然就有机会了。若是自己的善根、福德、机缘都成熟了，庄严的道场，具足善根的眷属，包括世间的名闻利养，自然就会有。这些殊胜的机缘都是可遇不可求的，可以说是上师三宝给你安排的，也可以说是自己修来的。

修行是修心，修一颗安宁、稳定、清净的心。在任何时候、任何场合、任何情况下，都不紧不松，无所求，无所得，无所失，没有患得患失。这种安详的心态才是真正的轻松自在，才是真正的解脱。

所以说心态很重要，相续成熟与否也很重要。如果修行不到位，相续不成熟，即使是对众生有益的事，也会变成恶业。若是有了出离心，把世间的一切法都看破、放下了，不会生起贪着心，那么就不会被名利、财富、地位所束缚。

求世间法是一种障碍和束缚，求出世间法也是一种障碍和束缚。先要看破放下，对世间的一切名闻利养不起贪着，穿上出离心的盔甲，拿着菩提心的宝剑，保护自相续不被染污。有慈悲心、菩提心了，才能真正利益他人。

清净的愿力就是菩提心，这个力量无与伦比，可以超越一切！有清净的愿力才能真正弘扬佛法，才能真正利益众生。

有名气，有势力的人很多，但是他们只能解决一些暂时的问题，不能解决众生心灵上的烦恼与痛苦。要感化人，就要感化心；要感化心，就要靠心的力量，因为心和心是相通相应的。

无所不能的心与佛

处处忆念上师三宝的功德，处处坚定自己的信念，这样一切都能如愿以偿、心想事成。

无论我们去什么地方，都要祈祷那个方向的上师三宝；无论我们去哪里，都要忆念上师三宝的功德。“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”哪里都有佛！

“我今天要出去办事，会不会有违缘障碍？能不能顺利？”没有必要这样担忧。

佛没有固定的模样，没有固定的位置。就像你想找心，在一个固定的位置找不到：心脏不是心，大脑不是心。心是看不见、摸不着的。心在哪儿？一切显现都是唯心所现，唯识所变，都是我们自心的幻化和游舞。心的本性是佛，心性就是佛性。我们只要把握了心，就把握了一切。所以说佛无处不在，无所不知，无所不能。

《心经》里讲“无有恐怖，远离颠倒梦想”，就是在一切境界中没有恐惧，不提心吊胆。但是我们没有明白，没有深信，所以遇到对境的时候还是自以为是，所思所想与所作所为都是背道而驰，南辕北辙。

凡夫愚痴颠倒，就像一群不懂事的孩子。把石头扔到头顶上去，掉下来砸到自己的时候才知道疼。同样，我们为了幸福快乐而工作、成家、生孩子，不但没有获得幸福快乐，反而越来越烦恼。为了钱财、地位不择手段，结果却是一无所获，徒劳无功。极少数人虽然得到了，但是幸福快乐离他们更远了。这是为什么？就是因为没有以正知正见来把握自己的命运。

很多人平时总说“我听上师的话”，但一到关键时刻就自作主张。如果你不依教奉行，永远都会被业力牵引，永远是业力和烦恼的奴隶，不会有自在的时候。因为你不勇敢，不敢面对，不敢对治，总是向业力投降，向烦恼投降，被它们百发百中。

处处忆念上师三宝的功德，处处坚定自己的信念，这样一切都能如愿以偿、心想事成。在世间，我们不会有心想事成的时候。心想事成是一种出世间的境界，是不可思议的，是不可言、不可喻的。等你超越了、成就了那天，才会有心想事成。



降伏内在的敌人

我们应该以慈悲作武器去降伏内在的嗔恨心。降伏了嗔恨心，生起了慈悲心，就没有了敌人，这才是智者的做法。

凡夫降伏敌人的时候，从外在的敌人下手，想一个个地消灭。但外在的敌人不一定能降伏得住，即使降伏了将来还会有，不会穷尽。“冤冤相报，没完没了。”你越想消灭他，他就会越增长。

消灭敌人最最殊胜的方法是什么呢？就是从自心下功夫，调伏自己内心的烦恼——所有的敌人都是从自心的烦恼中产生的。把自心调伏好，通过正知正念来降伏自心的烦恼。内在烦恼没有了，外在的敌人自然而然也就消失了。

对于金刚乘的修行者而言，最基本的要求就是观五种圆满。如果从大光明的境界来思维观察，那么处处都是净土，人人都是佛。一切清净平等，没有亲敌的分别。自己的心清净了，处处都清净；自己的心平和了，处处都平和。若是自己的心没有清净，到处都不清净，所以主要是自己的心。心动才会受伤害，心不动不会受伤害。若是你心不动，这些敌人也拿你没办法。

这些缘法、显现都是因缘和合而生，因缘和合而灭；都是因缘果报，都是消业还债。无论是顺境逆境，无论是何种境相，都看成正常，看成应该，这个时候你才是真有智慧、

有修行了。觉得这个不应该、那个不应该，觉得这个不正常、那个不正常，说明还是没有智慧、没有修行。有看不起的人，说明你没有慈悲心；有看不惯的事，说明你没有智慧。有慈悲心就没有看不起的人，有智慧就没有看不惯的事。

从慈悲心、菩提心的角度来讲，所有的众生都是我们宿世的父母，宿世的儿女。都是平等的，没有亲敌的分别。如果有亲敌的分别，那是我们的心在分别与执着，这都是非理作意，不是事实真相。这都是我们自己的业障，所以要改变。

想降伏敌人，就要降伏内在的敌人。内在的敌人就是嗔恨心，它才是伤害我们身心、破坏我们相续的真正敌人。我们应该以慈悲作武器去降伏内在的嗔恨心。降伏了嗔恨心，生起了慈悲心，就没有了敌人，这才是智者的做法。



在显现中悟空性

若明白这些缘法、显现本来就是无常的，本来就是假象，就没有什么可动心的了。这个时候，心就自在了。看一切事物都正常，都是缘聚缘散。把一切都看得自然的时候，就是证悟空性。

一讲空性——一切法都是不可得的，都是如幻如梦，都是假象——有的人就觉得："那我做什么都没有意义了！"就开始消极了。不是这样的！讲空性是让你明白，这一切变化都是一种自然的状态，这些缘法本来就是这样的，没什么可大惊小怪的。

我们不明白缘起性空的时候，有一点变化，就觉得："天塌了，地陷了，完了！"没有完！这都是很自然的。明白了这些缘法、显现本来就是无常的，本来就是假象，就没有什么可动心的了。这个时候，心就自在了。看一切事物都正常，都是缘聚缘散。来就来，走就走；有就有，没有就没有；聚就聚，散就散；生就生，死就死；把一切都看得自然的时候，就是证悟空性。

空性不是什么也没有，缘起的作用是有的。缘起就是变化的，就是一种假象。明白了这个道理，心就平静了，稳定了，就不动了。心不动时，境就随着你的心动了。这种境界不可思议！心不随境动的时候，境自然就会随着心转，这个时候就得大自在了。该来的来，来了也不是什么坏事，怎么

都是一样的，这种状态就是证悟空性。证悟空性是获得大自在的一个方法。证悟空性了，你就大自在了。一切都看得正常，看得自然，这样心就自在了。心一自在了，一切就都自在了。

心不动，这些显现就伤害不到你。帝洛巴曾经讲过：显现不会伤害我们，束缚我们；执着才会伤害我们，束缚我们。如同一个智者看一群小孩子玩耍一样：小孩子太执着这些游戏，玩的过程中有苦有乐；但是在大人看来，没有什么可乐的，也没有什么可苦的。把一切显现都应该看成是这样一种缘起，这就是空性的智慧。

佛掌等虚空，佛力定中得

孙悟空的神通再广大也逃不出如来的手掌，因为如来的手掌和虚空是等同的，是一体的。这个时候，显现的就是一个真谛，一个实相，一个不可思议的境相。若是你深信了，佛无处不在，无所不知，无所不能。

我们都看过《西游记》，有的人看过很多遍了，但是没有看明白。只是觉得猪八戒很好玩儿，孙悟空神通很大，唐僧虽然很清净，但有时笨了点，不够聪明。

孙悟空通过神通一下子就能进到龙宫里去，一下子就能进到天宫里去，但为什么逃不出如来的手掌呢？《西游记》里讲的也是诸法的真谛。他的神通再广大也逃不出如来的手掌，因为如来的手掌和虚空是等同的，是一体的。这个时候，显现的就是一个真谛，一个实相，一个不可思议的境相。若是你深信了，佛无处不在，无所不知，无所不能。但我们都在怀疑。

若是当着佛的面，你敢做这些坏事吗？不敢吧！你还是在怀疑啊！“说是这样说，但这是我自己的屋子，是我睡觉的地方，不可能在这吧！”东想想，西想想。一会儿分别这个，一会儿分别那个；一会儿贪这个，一会儿恨那个。不是贪就是恨，不是傲慢就是嫉妒。佛是无所不知的，你心里想什么，每一个起心动念，佛都一清二楚。哪里没有佛啊？你的心脏里、头脑里都有佛。“一尘中有尘数佛”，不是一尊佛，而是整个微尘数量的佛。自己相信了吗？

若是具有信心，具有善根，佛是万能的，无所不能的；若是没有信心，没有善根，佛是无能的，什么办法也没有。若是你真的深信，佛是无所不能的，那么任何问题都能解决。但你深信了吗？没有吧！“哎呦，有违缘了，有障碍了。”给这个发发信息，给那个打打电话；今天用这个方法，明天又用那个方法，根本就没想到佛。

风一停，沙自然就会落到地面上。同样的道理，你一深信，心自然就安住了。不是要去控制念头，也不是要去控制思想。有大海就有波浪，有心就有思想和情绪，互相都不影响，犹如大海不影响波浪，波浪不影响大海。若是你真深信佛无处不在，无所不知，无所不能，你的心自然就安住了，

自然就定了！还会那样飘忽不定吗？还会那样心慌意乱吗？还会那样手忙脚乱吗？

我们平时稍微有一点点违缘障碍就慌了，“怎么办啊？完了！”一会儿祈祷，一会儿跑去算命。拜佛不行，就去找算命先生；觉得算命先生也不行，就去拜神；觉得还不行，就去走后门，去送礼。你的心定不下来，是因为没有智慧，没有懂得佛法。到印度去拜，到西藏去拜，到处去拜，到处去找，还是没有明白，找吧！希望你能找到。但是找不到吧？其实就在当下。处处是净土，处处都有佛。佛在眼前，一切菩萨也在眼前；佛在当下，一切菩萨也在当下。

缘起法中不动摇

好的景象会变，不好的景象也会变，要从中把握自己。什么叫把握自己？就是心里明白，心里有数。虽然它变了，但是自己的心不动，心里早有准备了。知道它的变化是正常的，一切都是正常的。

一切法都是因缘和合而成的，都是在刹那当中变化、生灭，根本没有实质性。所以，一切变化都很正常，没有什么大惊小怪的。“哎呦！这边一变那边就有变化了……”没有

必要，应该把一切都看得自自然然。

好的景象会变，不好的景象也会变，要从中把握自己。什么叫把握自己？就是心里明白，心里有数。虽然它变了，但是自己的心不动，心里早有准备了。知道它的变化是正常的，一切都是正常的。

好与坏、佛与魔、善与恶，一切都正常啊！他赞叹我，正常；他诽谤我，正常。有赞叹也肯定有诽谤。现在是心要超越，要看得清清楚楚，并且不动摇，不去执着这些。这样，没有不圆满的。有人对着你笑，不要执着，正常；有人对着你瞪眼，也是正常。一切都是因缘和合的假象，没有什么，要把一切都看成是正常。

有善就有恶，有好就有坏，没有什么大惊小怪的。“怎么还有坏人呢？”肯定有坏人，因为有好人。“怎么还有魔呢？”肯定有魔，因为有佛。你的心目中有佛就肯定有魔了。佛讲，有佛就有魔，哪里有吉祥，哪里也有不吉祥。有善有恶，有爱有恨，一切都正常。

我们往往喜欢善、讨厌恶，其实也没有什么，这很正常。有爱就会有恨，没有爱也就没有恨，那么剩下的就是大爱。有乐就有苦，你执着乐，肯定就要产生痛苦，因为它们是相对的。现在我们要超越这些，心要超越。心如如不动了，那个时候你就会得到一种快乐，叫大乐。它是超越的，是不可思议的。



三门调和见本心

想让心静下来，要靠身口意三门的调和。三门调和好了，心自然就能静下来，就能安住了，否则很难。过去诸佛以及历代大德高僧们通过这些方法最终获得了成就。他们具有无比的慈悲心，因而将这些方法如实地教给了我们，按照这些方法修行，一定能实现解脱成佛的愿望。

入座前

入座的地点，要有一个单独的空间，保证静修时不被打扰。入座的时间，坐四座、两座都可以。若是坐四座，第一座的时间最好是在早晨天即将亮还没有亮的时候，上午十点钟左右坐第二座，下午三点钟左右坐第三座，晚上九十点钟第四座。这些时间都是上座最好的时机，容易定心。每座的时间可以是三四个小时、一两个小时或半个小时。入座前还要处理好所有的杂事，如上卫生间、洗漱、关窗户等等准备工作都要提前完成，以保证正常上座期间不被打断。

入座时

入座时要具足身要点、语要点和意要点，也就是所谓的调身、调息、调心，调整好三门。

身要点

身要点，按传承叫毗卢七法或毗卢七座。第一法是金刚跏趺座。先把左腿放在右腿上，再把右腿放在左腿上。第二法是身要正直，脊背犹如铜钱摞起来一样挺直，不能东倒西歪，身直则脉直，脉直则心直。第三法是手结定印，即左手在下，右手放左手的上面，两手大拇指相对，放在肚脐下的位置。第四法是两臂稍微张开，不能往内收。第五法是头、颈部稍微前倾。第六法是双目要下垂观鼻尖，即眼观鼻，鼻观心。第七法是舌尖抵上腭。这七个要点叫毗卢七法或毗卢七座。

打坐的时候，要尽量保持这样的姿势。因为佛、菩萨以及很多印度、汉地和藏地的大德高僧们都是通过这样的方式获得成就的，这是他们开悟证悟、解脱成佛的方法。

语要点（语调和、息调和）

语调和中的“语”不是指语言，而是指呼吸，就是用九节佛风（九次排浊气）之法调整呼吸。体内和相续中的浊气就是业障、病障、魔障、烦恼障。排浊气如同我们做饭之前刷锅，吃饭之前洗碗一样，把这些浊气通过鼻孔排出去。左鼻孔排三次，右鼻孔排三次，两鼻孔同时排三次，共九次。或者左鼻孔排一次，右鼻孔排一次，两鼻孔同时排一次。最后使身心清净。

第一个步骤是左手握成金刚拳按压在左腿腿根部位的动脉处。金刚拳即大拇指按住无名指的指根，其他四指压在大拇指上握成拳。右手也握成金刚拳，然后向前伸出食指，绕一圈，按住右鼻孔，吸气。心里观想：无始劫以来由身口意

所造作的病障、魔障、业障、烦恼障以及入座时的迷乱、昏沉等障碍，都变成了一股黑气或黑风，从左鼻孔呼出。所排出的黑色浊气就像青稞粒一样由小扩大，到末时一下子全然排出。这样连续呼吸三次。

第二个步骤是右手握金刚拳，按住右腿大腿根部位的动脉处。左手握金刚拳后向前伸出食指，绕一圈，按住左鼻孔，连续呼吸三次。每次呼气时都观想同样的内容。

第三个步骤是两手握金刚拳，分别按住两腿根部位的动脉处，两鼻孔同时向外呼气，连续呼吸三次，所观想的内容一样。

当你身上有病、中邪着魔了，也可以通过这样的方式排除。佛力不可思议，具足信心，诚心诚意地这样做，病一定能排出去，魔一定能排出去！

这些方法不是一般的方法，是佛菩萨加持过的，是诸大德高僧们加持过的。他们就是通过这样的缘起或方法把所有的浊气都排出去，使心得以安住而获得成就。

意要点

首先观察自己的心是处于恶念、善念，还是无记的状态，然后调整心态，将恶念或无记的状态调整为善念，并发菩提心。

上座静修的第一个步骤是发菩提心：发誓要为众生而成佛，为了成佛而打坐修行。

第二个步骤是修简单的上师瑜伽。先念诵三遍《金刚七句祈祷文》迎请上师。一般的迎请是指从另外一个地方迎请到这个地方，这还不究竟。究竟的迎请是本来就在眼前，就

在自己的头顶上方。能这样忆念或认知，然后在这样的正见或见解中稍微安住一下。上师的形象可以观为莲花生大士，也可以直接观上师。

然后在上师那里受四灌顶（宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶、句义灌顶），或观上师直接化成光融入自己的体内，自己的心和上师的智慧融为一体，在这个境界中安住，安住在心的本觉当中。自然地安住——就像被风扬起的沙子，风一停，沙子自然就落到地面上——心自然地回归了当初。当初的状态，就是你的家，就是你的自性，就是你！

坚定的信念

其实做任何事情都一样，都要靠一个坚定的信念。若是有一个坚定的信念，谁也难不倒你，再大的困难也无法阻碍你。

作为一个修行人，不能轻易立下誓言。既然立下誓言了，就算遇到再大的困难也不会动摇。就像刻在石头上的字一样，不管遇到怎样的风雨，也不会被抹掉。

有的人发心做事、立下誓言以后容易动摇。这种人容易招魔，那些天魔外道、鬼神都不害怕这种人。天魔外道也有

各种迷惑众生的手段，他们会把容易动摇的人作为目标。所以，不管做什么事情，稳重和定力是很重要的。为什么有的人有威仪？因为他的人品稳重，信心坚定，那些天人、鬼神都不敢侵害他。

我们的本师释迦牟尼佛，为什么最后在菩提树下圆满成道了？依靠的也是坚定的信念。他在菩提树下简单地铺了一个草垫，入座的时候立下誓言：若不成道，粉身碎骨也不下座；即使肉体分散、骨头坏死，双腿也决不散开。在这个过程中，魔王波旬也没有闲着，给佛陀制造了好多对境。他幻化出各种形状的鬼魔来扰乱佛祖，但佛祖没有畏惧，也没有生起嗔恨心。魔王波旬又以神通变化出很多美女来诱惑他，佛祖也没有动心。释迦牟尼佛就是以这样一个坚定的信念，最终成道了。所以说，坚定的信念非常重要！

心的禅定，本身就是一种力量，这个力量不可思议。因为我们的心到处都有，万事万物都是自心的显现。在万事万物以外，找不到心。若是心的力量能够集中到一起，整个法界的力量就都集中到了一起，这个力量谁能超越？但是如果我们的心散乱了，力量就散了。

我们仔细观察自己的心，它一刹那也不停。在一个刹那当中，它会有很多起心动念，统统都是妄念。心的力量没有集中到一起，所以就没有力量。我们超越不了这些物质，现在是物质降伏了我们，控制了我们，牵引着我们。我们总是怀疑自己，总是觉得自己“肯定不行”。一怀疑，心就不定了，力量就散了，不是一而是二了。所以一心一意是成就的根。

其实做任何事情都一样，都要靠一个坚定的信念。若是

有一个坚定的信念，谁也难不倒你，再大的困难也无法阻碍你。





达真堪布文集

1、掌握完美丛书

2、断惑慧剑丛书

3、雪域螺音丛书

4、佛光普照•百日共修开示

5、加行教材（九册）

6、成就宝鉴论（上 下）

7、净土与大圆满修法仪轨

8、净土与大圆满修法仪轨解释

9、仪轨与偈颂解释

10、定解宝灯论讲记

11、中论浅释

12、入行论讲记（教材版）

13、普贤行愿品讲记

14、佛海启航

15、佛法是种活法

16、善者戒行

17、窍诀集要（上 中 下）

18、净土要诀

19、瓜熟蒂落

20、微博真言



世上没有完美，想开了、想通了，就是完美。

世上没有完美，知足了、少欲了，就是完美。

世上没有完美，随缘了、放下了，就是完美。



大圆满法论坛:bbs.dymf.cn
大圆满法网站:www.dymf.cn